

75

BREVIAR PRACTIC HATHA-YOGA

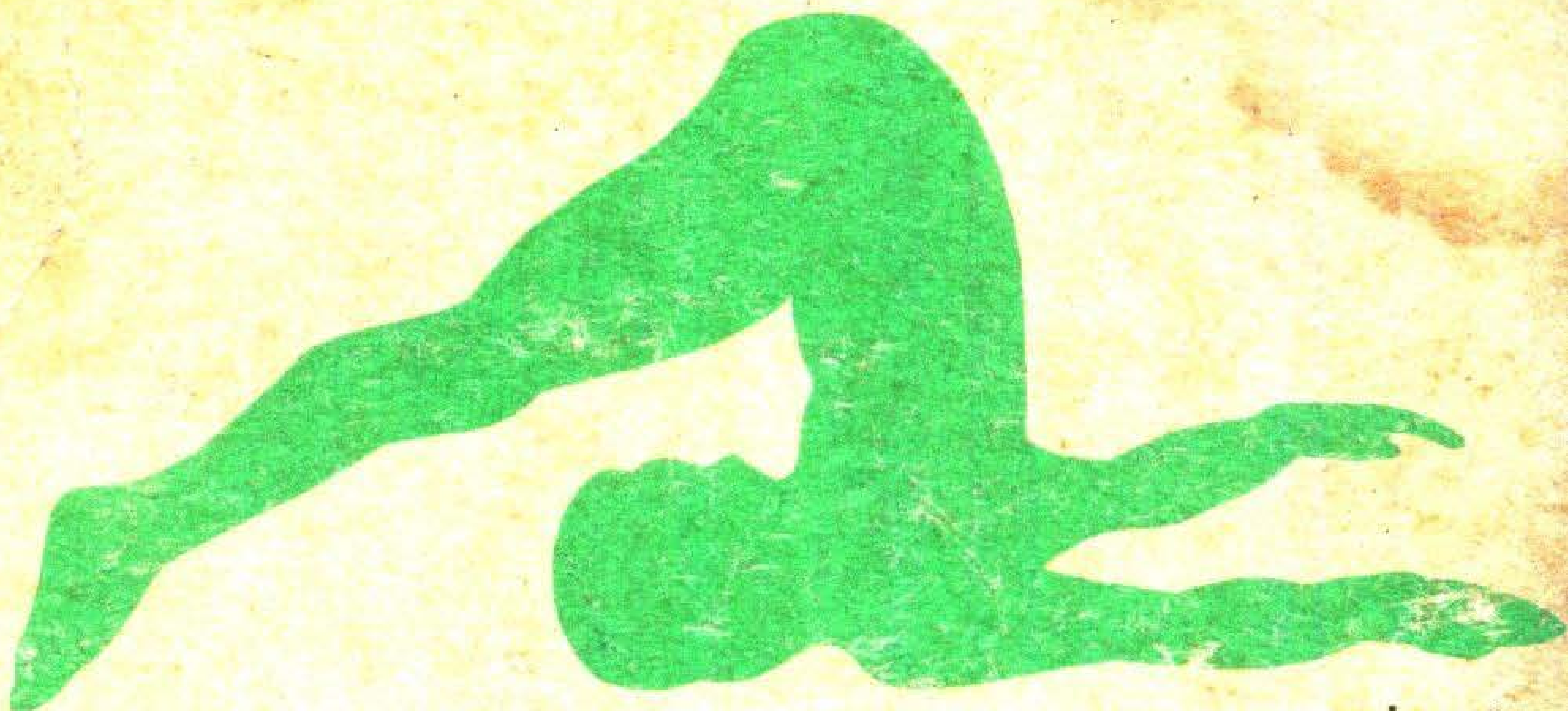






Hatha-Yoga, numită și Yoga trupului este prima treaptă în Yoga, și cuprinde căile de obținere a echilibrului psihic și fizic.

Cartea de față ne face cunoștință cu această știință prezentînd sfaturi și îndrumări pentru o alimentație rațională precum și un important număr de exerciții de gimnastică, în special pentru controlarea conștientă a procesului respirator, pentru relaxare, ușurarea digestiei etc.



Lei 5



EDITURA „CERES"
COLECȚIA „CALEIDOSCOP"
București, Piața Scînteii nr. 1, sect. 1
Telefon: 17 60 10 int. 1693

Tehnoredactor: **Dumitru Mazilu**

Coperta: **Andrei Olsufiev**

Ion Vulcănescu

BREVIAR PRACTIC HATHA-YOGA



EDITURA „CERES"
BUCUREȘTI
1975

CUVÎNT ÎNAINTE

Rezultat al unor observații și practici milenare, despre a căror începuturi se știe foarte puțin, Yoga constituie un interesant fenomen cultural.

În lucrarea de față autorul își propune nu să trateze sau să interpreteze critic filozofia Yoga și particularitățile doctrinei Hatayoga ci să facă cunoscute recomandările de viață pe care le dă Hatayoga, să prezinte valorile etice și morale, măsurile de igienă, exercițiile fizice și rețetele alimentare care pot fi reținute din îndrumările acesteia. Făcînd abstracție de expresia figurativ simbolică a textelor doctrinei Yoga – inacceptabilă din punctul de vedere al concepției materialist-dialectice asupra lumii, autorul face cunoscute practicile ei, practici ce au o incontestabilă valoare aplicativă. Autorul a ales această cale avînd în vedere faptul

că valoarea şi utilitatea tehnicilor Yoga rezultă nu atît din justificarea lor teoretică, cit din indelungata lor exercitare cu acţiune binefăcătoare asupra organismului uman.

În cadrul filozofiei Yoga, doctrina Hatayoga acordă o mare atenţie corpului uman şi îngrijirii lui. Hatayoga stabileşte în consecinţă reguli practice de igienă, de alimentaţie şi antrenare a corpului care merită să fie luate în considerare şi utilizate.

Regimul alimentar, exerciţiile fizice şi respiratorii au, după cum demonstrează fiziologia modernă, o influenţă deosebită asupra individului, ajutîndu-l să realizeze un echilibru al sistemului psihic şi fizic, o sănătate perfectă.

În condiţiile actuale, cînd ritmul vieţii moderne este tot mai accelerat, cînd stress-ul şi poluarea devin probleme de prim ordin ale omenirii, căutarea unor metode de întărire a organismului, de menţinere şi creştere a randamentului fizic şi intelectual devine tot mai necesară.

Numeroşi autori, specialişti în diverse domenii, trag semnale de alarmă, propun soluţii diferite. Practicarea exerciţiilor Yoga nu reprezintă unica posibilitate de a contracara neajunsurile vieţii moderne, dar rezultatele obţinute prin aceste metode au o asemenea importanţă, încit a atrage atenţia cititorilor asupra lor se impune.

CLIMATUL PSIHOFIZIC YOGA

Nu mai este un secret, interdependența psihic–somă, în virtutea căreia s-a constituit o disciplină, biotipologia, al cărui obiect este legătura dintre constituția fizică și constituția psihică, atît la omul sănătos cît și la cel bolnav. Reacțiile psihice au ecou somatic ce se manifestă fie prin determinarea unui echilibru biologic, fie prin dezechilibrarea organismului. Dezechilibrul psihic poate provoca boli, inițial funcționale, apoi organice. De aceea, sănătatea psihică angajează sănătatea fizică și invers. Într-adevăr, soma fiind suportul organic al psihicului, procesele psihice sînt condiționate de structurile fizice, în afara cărora nu pot exista. Orice acțiune asupra somei are și ecou psihic, conștient sau inconștient. Fizicul și psihicul nu sînt doi constituenți independenți, ci două aspecte ale

aceleiași realități: ființa. Considerarea separată atît a fizicului, cît și a psihicului are un caracter pur didactic.
In vederea obținerii climatului psihofizic Yoga, **discipolul european** va începe prin a gîndi asupra recomandărilor de mai jos.

- Omul trebuie să lupte contra temerii, să obțină încredere în forțele proprii, să aibă convingerea că poartă în el posibilitatea rezolvării tuturor situațiilor prin care trece.
- Omul trebuie să se realizeze ca personalitate, indiferent de dificultățile ce-i stau în cale.
- Calm desăvîrșit, seninătate în fața tuturor evenimentelor vieții. „Victoria" să nu-l îmbete, „înfrîngerea" să nu-l prăbușească.
- Curgerea timpului să nu-l tulbure, să aibă tăria de a aștepta.
- Să fie permanent activ, făcînd efortul extinderii autocontrolului conștient.
- Să încerce neîncetat să iubească, să radieze iubire.
- Să privească cu bucurie realizările semenilor, văzîndu-se pe sine în fiecare dintre ei.

- Să respecte omul, respectîndu-se astfel pe el însuși.
- Să aplice un control permanent asupra propriei ființe.
- Să-și stabilească un program personal de activitate și să-l execute.
- Să fie convins de necesitatea cunoașterii pentru a se supune conștient legilor naturii, pentru a înțelege efectele imediate și îndepărtate ale activității depuse, pentru a fi conștient de răspunderile pe care le are față de sine, față de semeni, față de societate, față de procesele vieții și, în general, față de existență.
- Plăcerile trupului să nu-i devină un scop. Să nu le atribuie valori pe care nu le au, să nu le absolutizeze și să le dea amprenta umanizării.

În ce privește igiena fizică

- Locuința să fie curată și aerisită la timp. Cît mai mult aer proaspăt. Temperatura din interior moderată. Mobilierul așezat cu gust, să nu fie încărcat. Interiorul să fie plăcut, reconfortant, să

nu aibă nimic supărător. Să domine culorile galben, alb şi albastru.

- Îmbrăcăminte lejeră. Corpul să nu se simtă stînjenit în mişcări şi nici circulaţia sanguină şi respiraţia să nu fie îngreunate.
- Zilnic, baie cu şocuri, rece – fierbinte – rece, urmată de masaj sau automasaj. Extremităţile corpului, cît mai des spălate.
- Necesităţile fiziologice, la ore fixe.
- Relaxarea fizionomiei ori de cîte ori se crispează.
- În fiecare dimineaţă se spală gura, se curăţă limba (se va folosi periuţa de dinţi sau un cuţitaş de lemn etc.) şi se masează gingiile cu degetul. După fiecare masă se clăteşte gura cu apă (se pot adăuga şi cîteva picături de „apă de gură"). Totul se execută sub control conştient.
- Zilnic, se masează urechile şi, periodic, se curăţă în interior.
- În fiecare zi, se masează pielea capului – cu ajutorul unei periuţe aspre – şi rădăcina părului, trăgîndu-l lent, destul de puternic şi fără smucituri.

- Periodic se spală nările cu apă călduţă puţin sărată.
- Se acordă o deosebită atenţie alimentaţiei. Alimentaţia exercită o acţiune extrem de importantă asupra fiinţei umane, ea nelimitîndu-se numai la nutriţie şi la bolile de nutriţie. Problema alimentară este o problemă personală, fiecare fiind chemat s-o rezolve pentru sine, dependent de particularităţile organismului. În folosul sănătăţii, recomandăm tuturor, dacă organismul nu prezintă intoleranţă, introducerea în alimentaţia zilnică a kefirului. Kefirul este de origine asiatică şi a pătruns în Europa prin Caucaz. Este produs de o levură, ce acţionează la nivel enzimatic (din cîte se pare), producînd regenerarea organismului şi stimulează activitatea nervoasă superioară. Poate fi folosit şi ca medicament natural în maladiile:

1. Hepatite. Raţia zilnică 0,700–0,900 l.
2. Boli de rinichi. Raţia zilnică 1–1,250 l.
3. Hipertensiune arterială. Raţia zilnică 0,750–0,900 l.
4. Arterioscleroză şi ateroscleroză. Raţia zilnică 0,900–1,200 l.

5. Boli de nervi. Rația zilnică 0,800–1,200 l, consumat între mesele principale.

6. Anemie. Rația zilnică de la 1,200 l în sus, după gravitate.

7. Ulcer. Rația zilnică 0,350–1,200 l. Se va urmări cum îl suportă organismul: înainte de masă, imediat după masă sau între mese.

8. În caz de constipații, se va consuma pe stomacul gol kefir, a cărui durată de preparare a fost de 12 ore, iar în diaree, kefir, cu durata de preparare de 48 ore. Pentru alimentația obișnuită, durata de preparare este 24 ore. Acolo unde organismul permite, exceptînd punctul 7, se va asocia cu puțină ceapă sau 3–4 cățel de usturoi.

Recomandările noastre au rolul de a asigura organismului o relativă sănătate și a permite totodată obținerea unui echilibru de viață, fără de care nu este posibilă realizarea climatului psihofizic Yoga. Cerem cititorilor noștri să acorde o deosebită atenție recomandărilor și, fără grabă, folosind căi personale, prin efort de voință să caute să le aplice. În timp, cu cît nu se vor grăbi, se vor vedea efectele: relativa sănătate și echilibrul de viață. În general, practicile Yoga au loc sub controlul unui „guru" a cărui primă grijă este de a asigura elevului un echilibru de viață și a-i reda o relativă sănătate, în afara cărora Yoga nu se poate practica. Nu trebuie să se confunde practicile Yoga cu un sistem de educație fizică cu iz oriental și nici să fie reduse la metodele folosite în vederea vindecării unor maladii. Cum în Europa nu se poate vorbi, cel puțin pînă în prezent, decît în mod excepțional de „guru", cade în sarcina fiecăruia de a obține singur atît relativa sănătate, cît și echilibrul de viață. Cei ce simt nevoia să facă Yoga și, din lipsa unui „guru", sînt obligați să meargă pe un drum propriu, nu vor realiza nimic, din contră vor obține efecte dăunătoare pentru ei, dacă primul obiectiv nu va fi: obținerea relativei sănătăți și a echilibrului de viață. Iar relativa sănătate și echilibrul de viață nu se pot realiza ignorînd recomandările noastre de mai sus.

SCHIMBUL ENERGETIC. DESPRE ALIMENTAŢIE ŞI RESPIRAŢIE DUPĂ CONCEPŢIA YOGHINĂ

Un permanent schimb energetic există între vieţuitoare şi mediu. Yoga acordă o deosebită atenţie schimbului energetic om-mediu, la nivel alimentar şi la nivel respirator.

Alimentaţia

Prin alimentaţie, satisfacem două necesităţi: dăm organismului substanţe pentru refacerea uzurii ţesuturilor şi-i asigurăm sursa de energie necesară proceselor vieţii şi activităţii cotidiene. Materialul nutritiv se clasifică după caracteristicile chimice şi sistemul de aport. În virtutea unităţii contrariilor, nu există aliment care să exercite numai

o acţiune binefăcătoare asupra organismului, nu există aliment fără efecte negative. Din această cauză, nu poate fi vorba în mod absolut de un aliment ideal. Problema alimentară este extrem de complicată şi personală. Statistic, s-au stabilit tabele cu necesarul alimentar, atît cantitativ cît şi calitativ, dar ultimul cuvînt îl spune organismul. El poate avea faţă de aliment o comportare neaşteptată, alta decît cea stabilită statistic, situaţie provocată de diferiţi factori, unii momentan imprevizibili. Din această cauză, este bine, pe de o parte, să fim la curent cu progresele dieteticii, iar pe de altă parte, să ne cunoaştem organismul. Originar, organismul are facultatea de a indica de ce anume are nevoie, din ce alimente să-şi procure necesarul şi în ce cantitate. Dar condiţiile moderne de viaţă au estompat această calitate a organismului, denaturînd-o. Se poate reveni la ea, printr-o igienă psihică-alimentară, pe care o indicăm mai jos. Ea se referă la atitudinea conştientă a omului faţă de aliment şi la autocontrolul plăcerii de a mînca. Rolul alimentaţiei trebuie înţeles în sensul lui obiectiv, iar plăcerea de a mînca să nu devină scop în sine.

Această poziţie se poate obţine pe mai multe căi. Propunem o cale, numită de noi *şocul alimentar*. Şocul alimentar constă în folosirea unui regim dinainte stabilit, alcătuit din produse lactate, legume, zarzavaturi şi fructe, fie separat, fie combinat, pe durata unui anumit număr de zile. Reuşita este condiţionată de îndeplinirea următoarelor condiţii:

- Şocul, odată început, să nu fie abandonat.
- În timpul şocului, să se refuleze dorinţa de a consuma alt aliment.
- Şocul să fie privit nu ca o restricţie, ci ca ceva firesc.

Şocul se va repeta de mai multe ori pe an, după criterii personale, reţetele rămînînd la latitudinea fiecăruia. Pentru orientare, indicăm cîteva reţete:

Reţeta 1. Lapte amestecat în părţi egale cu iaurt, la care se adaugă pătrunjel verde. Durata minimum trei zile.

Reţeta 2. Iaurt amestecat cu boia dulce de ardei şi cartofi copţi. Durata minimum cinci zile.

Reţeta 3. Infuzie de frunză de mentă consumată cu polen. Minimum trei zile.

Reţetă 4. Mere cu portocale. Minimum trei zile.

Reţeta 5. Salată din: fasole păstăi (fiartă), conopidă (fiartă), mazăre boabe (fiartă), morcov ras (crud), pătrunjel verde şi ulei de măsline. Minimum cinci zile.

Reţeta 6. Iaurt amestecat cu pătrunjel verde şi urzici crude. (Urzica nu înţeapă în gură, feriţi-vă numai buzele!) Durata minimum cinci zile.

Reţeta 7. Struguri cu brînză proaspătă de vaci. Minimum şapte zile.

Folosindu-se fructele şi zarzavaturile de sezon, imaginaţia fiecăruia va putea stabili o gamă variată de reţete. Raţia zilnică o va indica organismul.

În vederea ajutorării organismului, indicăm şi cîteva plante medicinale:

- Pentru eliminarea toxinelor din organism, precum şi în cazurile de scleroză, tulburări circulatorii, lumbago, recomandăm o cură de seminţe de muştar alb (*Sinapis alba*). Tratamentul constă în consumul a două kilograme boabe. Raţia zilnică este de trei linguriţe, de fiecare dată cîte o linguriţă, cam o oră înaintea mesei. Modul de

preparare: Se aleg numai boabele întregi, îndepărtîndu-se cele sparte și impuritățile. Boabele se înghit cu puțină apă, fără a se strivi în dinți. Vechimea boabelor să nu depășească un an.

● În cazul maladiilor provocate de un dezechilibru glandular, recomandăm păpădia *(Taraxacum officinale)*, atît infuzia din frunză *(Folium Taraxaci)*, cît și decocția din rădăcină *(Radix Taraxaci)*. Se vor consuma zilnic două lingurițe plantă mărunțită (frunză sau rădăcină) la două sute mililitri apă, în două reprize, dimineața pe stomacul gol și seara înainte de culcare.

● Pentru cei suferinzi de boli de rinichi sau ale căilor urinare, recomandăm măceșul *(Rosa canina)*, combinat în proporție 1/1 cu socul *(Sambucus nigra)*. De la măceș se va folosi fructul și de la soc, floarea *(Flores Sambuci)*. Modul de preparare: Se fierbe în apă, timp de zece minute, șase lingurițe fruct de măceș zdrobit, apoi se adaugă patru lingurițe floare de soc (infuzie), se ridică vasul de pe foc, se acoperă. După o jumătate de oră se poate consuma. Cantitatea de apă trebuie astfel socotită, încît să rămînă după fierbere patru sute mililitri lichid. Se va consuma între mese în două-trei reprize.

● Pentru ulcer stomacal, ateroscleroză și hipertensiune, recomandăm frunza de pătlagină *(Folium Plantaginis)*, sub formă de infuzie. Rația zilnică: două lingurițe la două sute mililitri apă clocotită. Se va consuma, în două-trei reprize, la intervale de timp de cîte trei ore (circa).

● Contra acidității stomacale, a gastritelor, infuzia de flori de salcîm *(Robinia pseudacacia)*, 2 lingurițe plantă la două sute mililitri apă.

● În bolile de inimă, în hidropizie, în afecțiunile renale, în cistite recomandăm decocția din păstăile de fasole fără semințe *(Fructus Phaseolus sine seminibus)*. Rația zilnică: patru lingurițe teci la patru sute mililitri apă.

● Pentru întărirea sistemului nervos, fortificarea inimii, redresarea funcțiunilor stomacului, recomandăm infuzia din frunză de mentă *(Folium Menthae)*. Rația zilnică: două lingurițe frunză la două sute mililitri apă clocotită.

● Pentru toate maladiile care au la bază un substrat nervos, recomandăm infuzia din floare de

levănțică *(Flores Levandulae)*. Rația zilnică: două lingurițe floare, la două sute mililitri apă clocotită.

- Pentru maladiile hepatice, nefrite acute și cronice, de asemenea pentru reglarea procesului de formare a colesterolului, recomandăm infuzia din frunză de anghinare *(Folium Cynarae)*. Rația zilnică: două lingurițe frunză, la două sute mililitri apă clocotită.
- Pentru colitele cronice și bolile de ficat, recomandăm infuzia din planta înflorită de sunătoare *(Herba Hyperici)*. Rația zilnică: două lingurițe plantă înflorită la două sute mililitri apă clocotită.

Infuzia constă în turnarea apei clocotite peste plantă cu acoperirea vasului timp de o jumătate de oră, iar decocția, în fierberea plantei timp de o jumătate de oră.

Și cei sănătoși pot folosi periodic plantele medicinale, nimănui nu fac rău.

Problema alimentară fiind o problemă personală, fiecare este chemat s-o rezolve pentru sine, ținînd seamă de specificitatea organismului. Yoga

acceptă orice stil de alimentație, legat de zona geografică, cu o singură restricție: evitarea abuzurilor. Fără a intra în amănunte, recomandăm tuturor:

- Un regim alimentar mixt, cît mai variat, în funcție de sezon, de vîrstă, de efortul cotidian și de starea de sănătate.
- Baza alimentară s-o alcătuiască produsele lactate, fructele și zarzavaturile.
- Consumul de carne să fie redus, în medie la două zile pe săptămînă; de preferat, fiartă sau grătar. Ordinea optimă de consum: peștele (în special alb, știuca etc.), pasărea (găina), vita, porcul, vînatul.
- Folosirea grăsimilor în cantități mici și consumarea lor în stare crudă și proaspătă (de preferat grăsimi vegetale), asociate cu pătrunjel verde, boia dulce, ardei verde, usturoi, ceapă.
- Prepararea alimentelor cît mai sumară, pentru a nu le îndepărta prea mult de starea lor naturală.
- Evitarea alimentelor pentru care organismul prezintă intoleranță.

- Evitarea abuzului alimentar.
- Necesarul zilnic repartizat în multe reprize.
- O masticație prelungită și bogat salivată.
- Să nu se ia masa în stare de oboseală, tensiune nervoasă sau deprimare. Cînd se poate, înainte de masă, un mic somn de o jumătate de oră.
- În timpul mesei, o bună dispoziție, cu stimularea poftei de mîncare.
- Îmbinînd datele dieteticii cu receptivitatea organismului obținută prin șocul alimentar, fiecare va fi în măsură să-și stabilească regimul alimentar necesar.

Respirația

Procesul respirator cuprinde: respirația externă, transportul de gaze pe calea sanguină și respirația internă. Yoga acordă o deosebită atenție procesului respirator, deoarece o bună oxigenare a țesuturilor este o condiție esențială în păstrarea sănătății și nu se poate lucra pozitiv asupra structurilor organismului, independent de procesul

respirator. Timp de milenii, Yoga a acumulat o bogată experiență în problema respirației, pe care a redat-o metodei în „Pranayama", introducînd controlul conștient asupra procesului respirator.

Respirația externă este de două feluri: pectorală și abdominală. Respirația pectorală folosește bombarea cutiei toracice la inspirație și contractarea ei în expirație, cu participarea sternului. Respirația abdominală lasă sternul imobil, cutia toracică nu se bombează, diafragma apasă intestinele în inspirație, dilatînd abdomenul, care se contractă în expirație.

În respirația externă distingem: inspirația, prima retenție, expirația și a doua retenție, numită și retenția în vacuitate. Pranayama stabilește anumite raporturi în durata inspirației, expirației și retențiilor, precum și reguli pentru modul de execuție. Exercițiile respiratorii Pranayama sînt legate de respectarea următoarelor condiții, în afara cărora pot avea loc accidente.

- Poziția dreaptă a coloanei vertebrale, care se obține ușor, stînd fie în picioare, lipit cu spatele de un perete, fie lungit pe podea.

- Calm desăvîrșit. Exercițiul se va întrerupe la cel mai mic semn de agitație, de enervare, de oboseală.
- Concentrarea atenției asupra procesului respirator extern, cu urmărirea în inspirație a traiectului respirator: fosele nazale, faringe, laringe, trahee, bronhii, bronhiole, sacii alveolari și calea inversă la expirație.
- Costumație lejeră, capabilă să păstreze corpului o temperatură plăcută.

NOTĂ. Este posibil ca primele exerciții să provoace amețeală sau o stare de vomă. Nu este motiv de alarmare. Se va face o mică pauză, pînă starea neplăcută dispare, apoi se continuă.

Trecem acum la prezentarea unui exercițiu respirator esențial, pe care îl recomandăm a fi executat zilnic. Este un exercițiu abdominal, în care se respiră numai pe nas. El se reprezintă schematic prin formula: I + 4R + 2E + 4R, care exprimă faptul că, dacă se consideră durata inspirației unitate de timp, expirația va cuprinde două unități, iar retențiile fiecare cîte patru unități. La cronometrarea unității de timp, se va porni de la enumerarea mentală lentă a numerelor naturale. Se va începe pornind de la numărul unu și, treptat, fără grabă, acomodînd organismul, se va trece la doi, trei, patru. La început, exercițiul se va repeta de 8–10 ori. Treptat, se va mări numărul repetărilor pînă se va ajunge la durata totală de o jumătate de oră.

Rezultate. O bună oxigenare a sîngelui. Tensiunea arterială se normalizează. Dispar impuritățile de pe obraz, pielea se catifelează și capătă o pigmentare sănătoasă. Privirea devine mai puternică, mai pătrunzătoare, mai expresivă. Nervozitatea dispare. Crește autocontrolul. Se fortifică memoria și inteligența. Echilibru neuroendocrin.

Contraindicații. Respectîndu-se condițiile de mai înainte, exercițiul nu are contraindicații.

În ceea ce privește exercițiile respiratorii, vom reveni mai detaliat către sfîrșitul cărții. Am considerat însă necesar ca acum, înainte de a prezenta exercițiile psiho-somatice, să familiarizăm cît de cît cititorii cu problemele respirației.

PRACTICILE YOGA

Practicile yoga conţin opt stadii şi anume: *Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana* şi *Samadhi*, grupate în trei nivele: etic, psihofizic şi intelectual. Nivelul etic cuprinde *Yama* şi *Niyama*, nivelul psihofizic conţine *Asana, Pranayama* şi *Pratyahara*, iar nivelul intelectual, *Dharana, Dhyana* şi *Samadhi*.

Lucrarea de faţă este o modestă încercare de a furniza recomandări aplicabile în condiţii obişnuite, în vederea obţinerii unei sănătăţi perfecte, fiecare acţionînd singur. Vom începe cu nivelul etic.

Nivelul etic

La nivelul etic, Hatha-Yoga determină poziţia omului faţă de semeni şi faţă de sine însuşi.

Poziţia faţă de semeni

Poziţia faţă de semeni, Hatha-Yoga o formulează în cinci puncte, sub formă de abţineri *(Yama)*. Le vom prezenta pe rînd.

1. Nonviolenţa fizică, morală şi intelectuală *(Ahimsa)*. Hatha-Yoga porneşte de la respectarea ideii de om şi iubirea oamenilor, poziţie incompatibilă cu agresivitatea biologică. Dar acest lucru nu înseamnă pasivitate şi dezarmare în faţa agresiunii. Din contră, trebuie dusă o activitate susţinută, determinată de condiţii obiective, în vederea obţinerii şi păstrării climatului propriu nonviolenţei fizice, morale şi intelectuale.

2. A nu practica neadevărul, a nu cultiva minciuna, a avea tăria de a spune adevărul *(Saryam)*. Deci o atitudine corectă şi loială faţă de oameni.

3. A te abţine de la orice nedreptate. A recunoaşte fiecăruia ceea ce îi aparţine şi a-i atribui ceea ce merită, participînd astfel la aplicarea unei echităţi sociale *(Asteya)*.

4. A te ridica la puritatea gîndirii şi a faptei *(Brahmacharaya)*. Este vorba de a te alimenta din

cunoașterea obiectivă și de a te conforma legilor naturii, atît în ceea ce privește persoana proprie, cît și în relațiile cu oamenii.

5. A te desprinde din subordonarea față de bunurile materiale, a nu deveni robul lor *(Aparigraha)*, adică a te stăpîni, pentru a nu te subordona egoismului și avariției, încercînd să devii propriul tău stăpîn.

Poziția față de sine însuși

Hatha-Yoga formulează poziția omului față de sine însuși în cinci puncte.

1. Menținerea curățeniei interioare și exterioare *(Shausha)*. Este vorba de eliminarea toxinelor din organism (curățenia interioară) și de igiena corporală (curățenia exterioară).

2. Înlăturarea temerii și înlăturarea factorilor care o provoacă *(Santosha)*. Hatha-Yoga acordă o deosebită atenție înlăturării temerii, deoarece teama are facultatea de a trezi și potențializa toți factorii negativi din ființa umană. Evident, nu este

vorba numai de a-ți impune, pe cale psihică, înlăturarea temerii; exercițiile Hatha-Yoga conferă individului tăria necesară de a realiza aceasta.

3. A nu te lăsa stăpînit de tentațiile corpului; obișnuirea cu variațiile de temperatură, de presiune, cu biciuirea vîntului, a ploii și a soarelui. Zilnic sau la cîteva zile o dată, să-ți analizezi comportarea și să te judeci obiectiv *(Tapas)*.

4. Lectură spirituală, meditație activă *(Svaayaya)*. Hatha-Yoga acordă o deosebită atenție capacității de cunoaștere, de abstractizare, de gîndire. Ea cere un permanent efort de perfecționare a ființei umane.

5. Iubirea adevărată prin dăruirea de sine. După Hatha-Yoga, iubirea este factorul cel mai puternic care dinamizează omul și umanizează oamenii.

Discipolul trebuie să se convingă de necesitatea autoperfecționării lui la nivelul etic, să judece bine cele zece puncte, să îi pară ceva firesc, să nu le considere o restricție. Cu răbdare, cu oscilări, dar fără să se descurajeze și nerenunțînd la calea pe care a pornit, va reuși.

Nivelul intelectual

Hatha-Yoga acordă o deosebită atenție cunoașterii obiective a lumii. Pentru a ușura procesul de cunoaștere, se fac următoarele recomandări:

Control permanent asupra stărilor afective.

- Priviți evenimentele cotidiene prin care treceți ca și cum ați urmări o problemă în științele naturii, raportîndu-le la condițiile în care s-au produs și la factorii care au participat.
- Căutați să vă cunoașteți. Urmăriți în ce raport se găsesc năzuințele și comportarea dumneavoastră. Deduceți cauzele adevăratei dumneavoastră comportări.
- Încercați să înțelegeți oamenii, să nu-i subapreciați, dar nici să nu-i supraapreciați.
- Cultivați-vă imaginația fără a vă subordona ei, considerînd-o un auxiliar prețios în cercetarea naturii.
- Cultivați-vă capacitatea de abstractizare, păstrînd însă permanent contactul cu experiența sensibilă.

Exerciții

Vom prezenta cîteva exerciții care au rolul de a întări puterea de concentrare a atenției.

- Puneți la întîmplare pe masă un pumn de boabe de griu, în așa fel încît fiecare grăunte să fie vizibil. Privindu-le, încercați să le numărați.
- Urmăriți cîteva minute tic-tacul unei pendule apoi, prin efort de voință, încercați să nu-l mai auziți.
- În prezența unui program atrăgător (radio, televizor etc.), făcînd abstracție de el, concentrați-vă atenția asupra unui subiect oarecare.
- Refaceți din memorie imaginea unui obiect material și păstrați-o cît mai mult timp posibil.
- Abordînd o problemă care vă pasionează, aranjați să fiți întrerupți la întîmplare. Din momentul întreruperii, faceți abstracție de ea.
- Concentrați-vă atenția asupra propriei persoane, apoi, mental, încercați să vă vedeți ca și cum ați fi în afara dumneavoastră.

Cînd aceste exerciții vor fi stăpînite, se va trece la următorul exercițiu de meditație:

● Se va concentra atenția asupra propriei persoane, punîndu-se întrebarea „cine sînt"? și căutîndu-se răspunsul. Tu te descoperi ție.

Exercițiile vor fi executate în ordinea indicată, trecîndu-se de la unul la altul în măsura stăpînirii lor. Trebuie înlăturată orice grabă și se va evita obosirea organismului sau supunerea lui la eforturi care îi depășesc rezistența.

Nivelul psihofizic

Se începe cu folosirea musculaturii în vederea obținerii pozițiilor fizice *(Asana)*. În practicile Yoga, mișcările musculare se deosebesc fundamental de orice sistem de educație fizică, ele alcătuind un mod specific de acțiune asupra organismului, într-un context general, în vederea obținerii autocontrolului conștient, organismul fiind în același timp suportul material, dar și instrumentul legic al stării de conștiință. Yoga folosește în mod deliberat legăturile dintre structurile nervoase și activitatea musculaturii și controlează funcția motrică a sistemului nervos central. Prin pozițiile fizice, Yoga exercită o acțiune directă și indirectă asupra glandelor endocrine și intervine pe cale metabolică în favoarea organismului. Competitivitatea, performanța n-au nici o legătură cu Yoga, mișcarea fizică fiind un mijloc și nu un scop. Mișcarea fizică, prin ea însăși, nu reprezintă nici o valoare în sensul Yoga. Efectul Yoga se obține dacă și numai dacă poziția corpului, contracția și relaxarea musculaturii sînt legate de un efort psihic, în vederea obținerii autoreglării conștiente, cu participarea întregii ființe, organismul fiind considerat instrument material de realizare a unității psihosomatice. Yoga urmărește stabilirea unui echilibru psihosomatic, superior calitativ celui ce se realizează spontan. Dezvoltarea psihicului în detrimentul somei sau invers, dezvoltarea somei în detrimentul psihicului sînt străine practicilor Yoga. Activitatea fizică în Yoga trebuie înțeleasă deci conform celor arătate mai sus.

Hatha-Yoga cuprinde poziții fizice propriu-zise *(Asana)*, gesturi *(Mudra)* și contracții musculare *(Bandha)*. După unii autori, Hatha-Yoga dispune de 85 000 poziții, după alți autori, de mult mai multe. Mișcările nu trebuie să obosească și nici

să forțeze organismul. Nimic competitiv, nimic din tot ce ar putea trezi și cultiva orgoliul și vanitatea. Totul să decurgă dintr-o necesitate care se va impune de la sine. Mișcările se execută calm, lent, în concordanță respiratorie, sub control conștient, organismul fiind privit ca un instrument legic al stării de conștiință. Va avea loc mișcarea propriu-zisă, rămînerea în poziția obținută și apoi revenirea la poziția inițială. Se va respira abdominal, racordindu-se permanent respirația cu mișcarea. Exercițiile se vor executa într-un loc retras, bine aerisit și, dacă se poate, în plină natură. Exercițiile nu sînt legate de o anumită oră, se pot executa oricînd, avînd în vedere ca organismul să nu fie obosit și stomacul încărcat. Fiziologic, se impune să treacă un număr de ore de la luarea mesei, în funcție de alimentele consumate. De altfel, organismul singur va indica aceasta.

Vom începe gradat, de la exerciții simple și, treptat, ne vom ridica la exerciții mai complicate.

NOTĂ. Recomandăm cititorilor ca înainte de a trece la pozițiile fizice să ceară și avizul medicului.

Mișcarea se va executa numai sub control conștient, implicînd și o notă afectivă. Se poate vorbi de o trăire a mișcării, de un mod de exprimare al ființei prin poziția fizică.

Exerciții psihofizice

1. Exercițiul de adaptare

Este format din patru poziții (fig. 1-4), care se execută cu o pauză de un minut între ele. (În timpul pauzelor se stă pe spate). Musculatura cît mai puțin tensionată, încercîndu-se o stare de relativă relaxare fizică. Se va respira liber abdominal. Toată atenția îndreptată asupra corpului. Se va sta în fiecare poziție cît permite organismul, fără a-l obosi.

Rezultate. Stimulează circulația generală a sîngelui, elimină depunerile adipoase, întărește musculatura, dă suplețe, calmează. Mărește autocontrolul conștient și încrederea în sine.

2. Extensia corpului

Poziție verticală, cu picioarele desfăcute și brațele întinse, împreunate deasupra capului (fig. 5–6). Se întinde lent corpul, umerii se ridică vertical, pe rînd, pînă la refuz, de cîteva ori. Se respiră liber abdominal. Atenția este îndreptată asupra muscu-

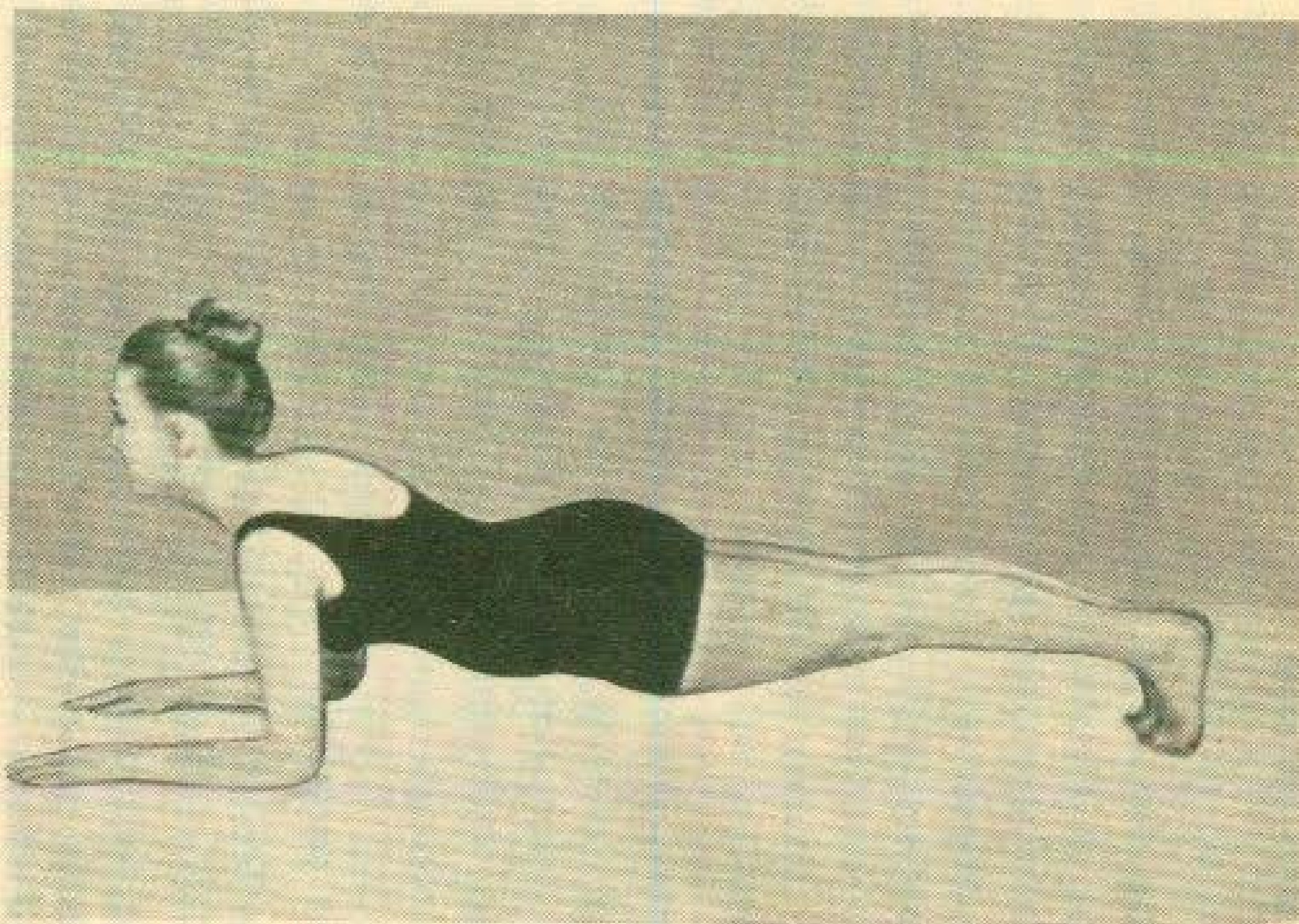


Fig. 1

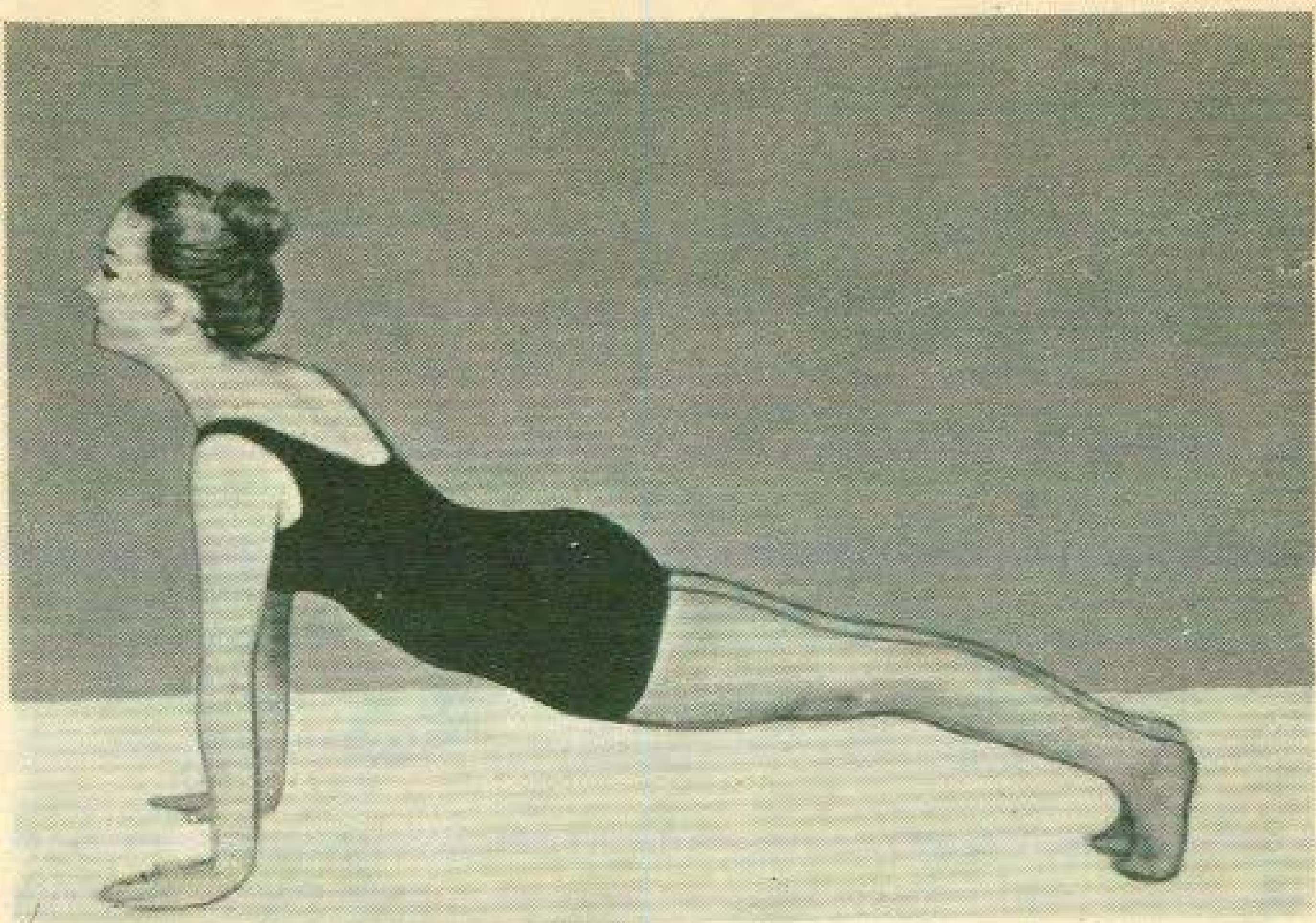


Fig. 2



Fig. 3

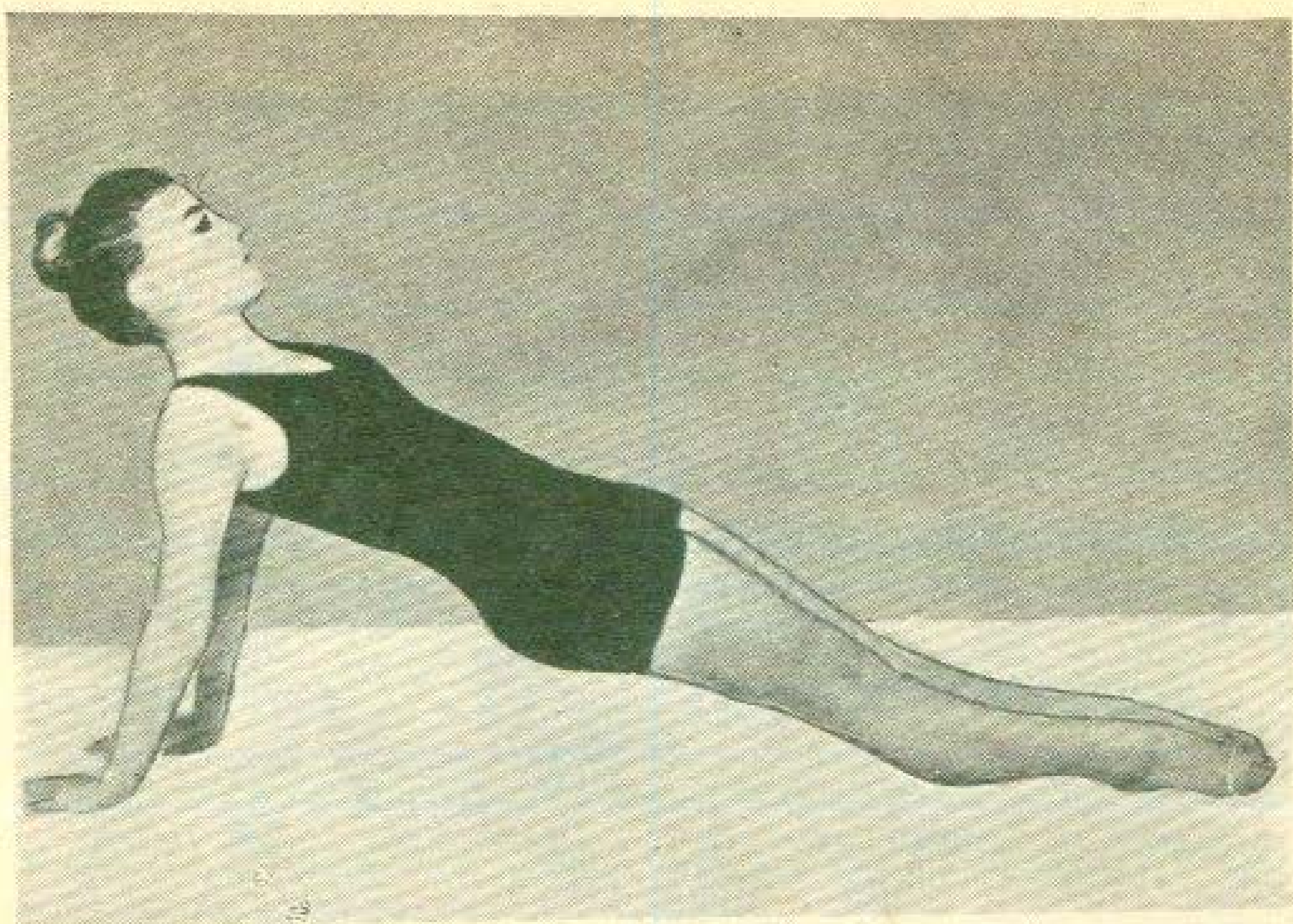


Fig. 4

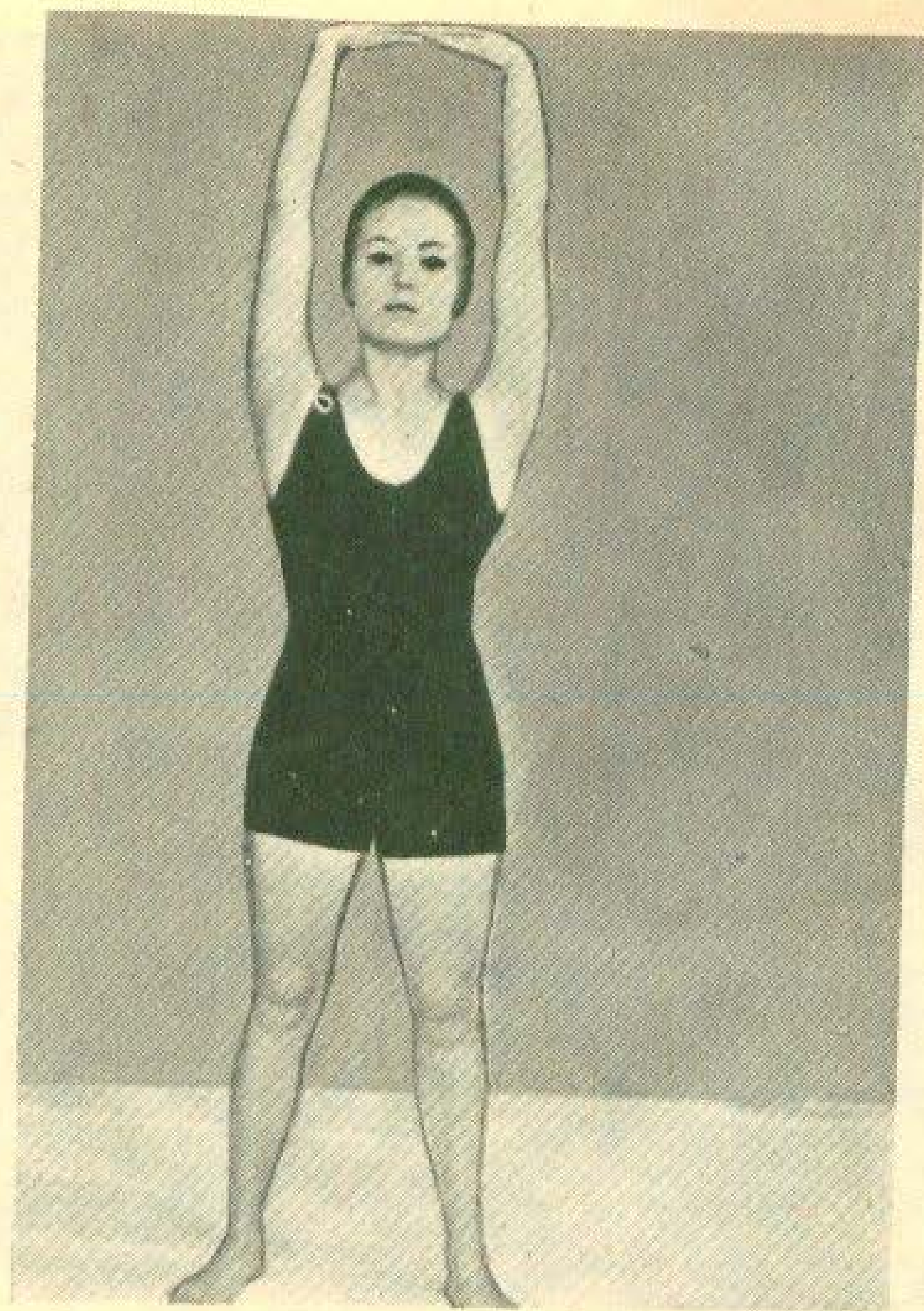


Fig. 5

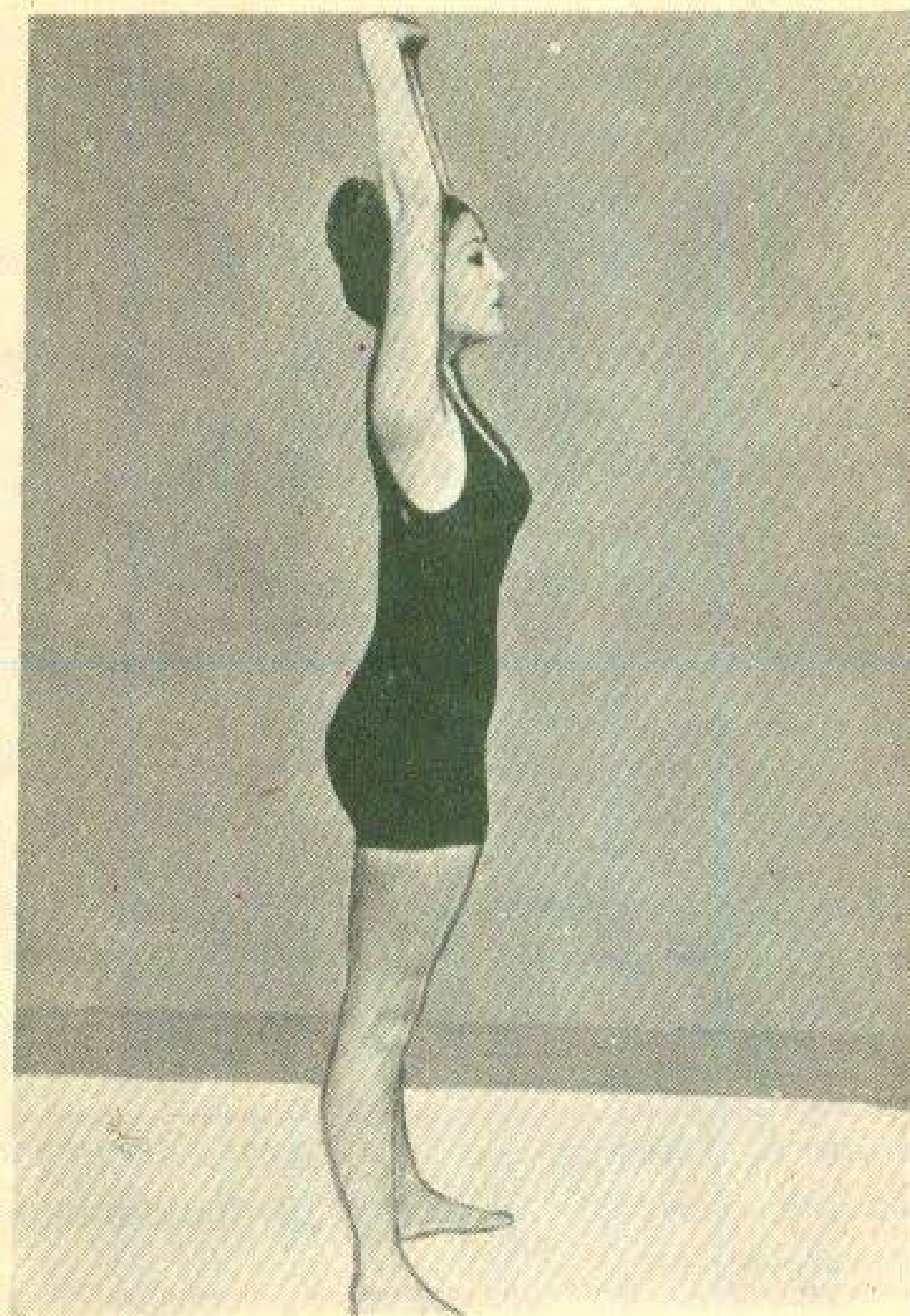


Fig. 6

laturii în efort. Poziție verticală, brațele întinse împreunate deasupra capului, corpul se sprijină pe rînd pe vîrful cîte unui singur picior, celălalt fiind la călciiul piciorului de sprijin (fig. 7). Se respiră liber abdominal. Toată atenția îndreptată asupra corpului privit ca unitate funcțională.

Pe vîrfuri, un picior înainte, trunchiul aplecat, palmele sprijinite pe pămint, genunchii întinși (fig. 8). Atenția îndreptată asupra coloanei. Se respiră liber abdominal. Se va ședea în această poziție cît permite organismul, fără a-l forța.

Rezultate. Calmează, stimulează funcțiile hepatice, întărește echilibrul fizic.

3. **Arborele**

Prezentăm patru variante (fig. 9–12), care vor fi executate în ordinea indicată. Se va respira liber abdominal. Toată atenția concentrată asupra poziției.

Rezultate. Mărește echilibrul fizic, întărește șoldurile, fortifică genunchii și musculatura picioarelor.

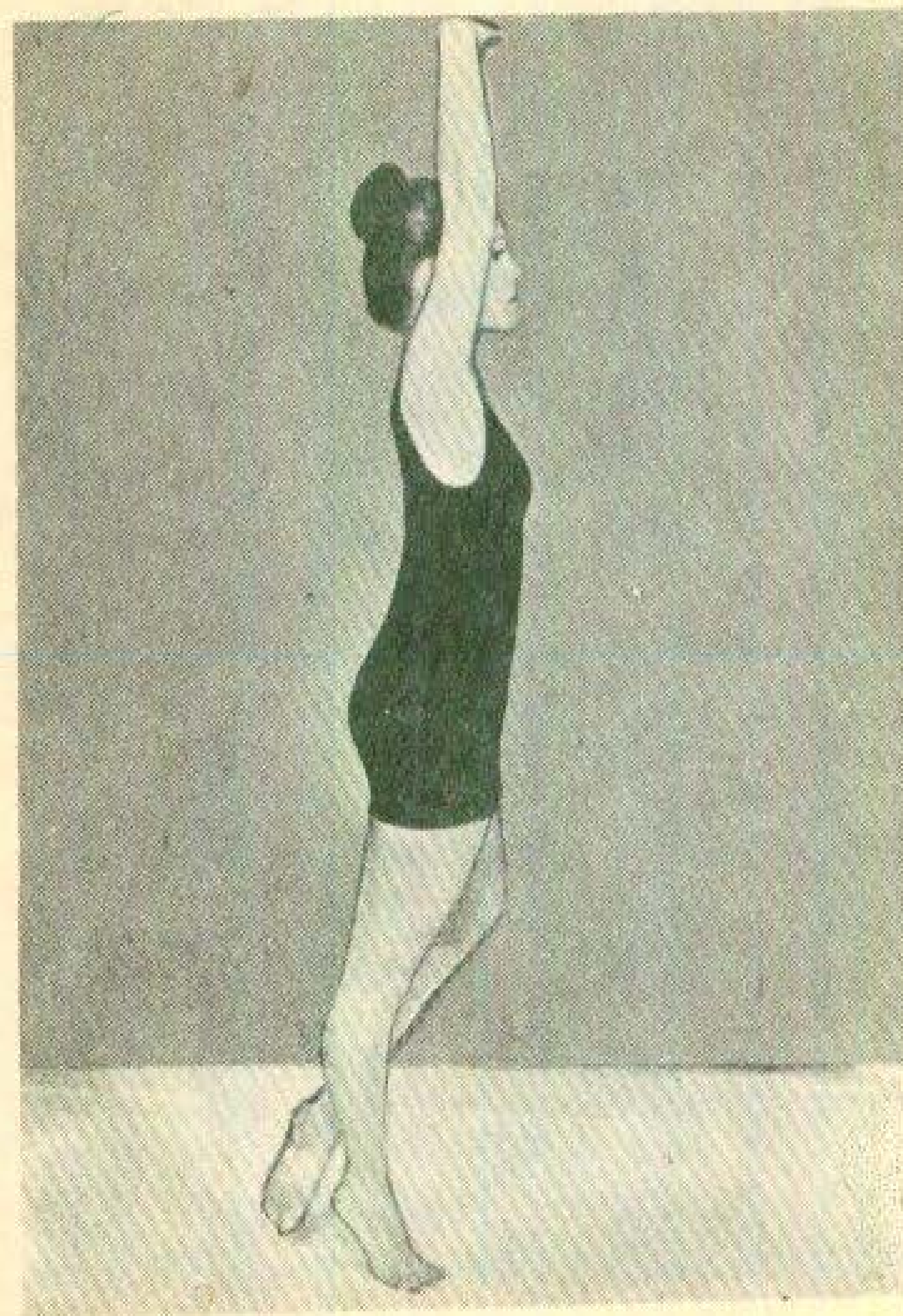


Fig. 7

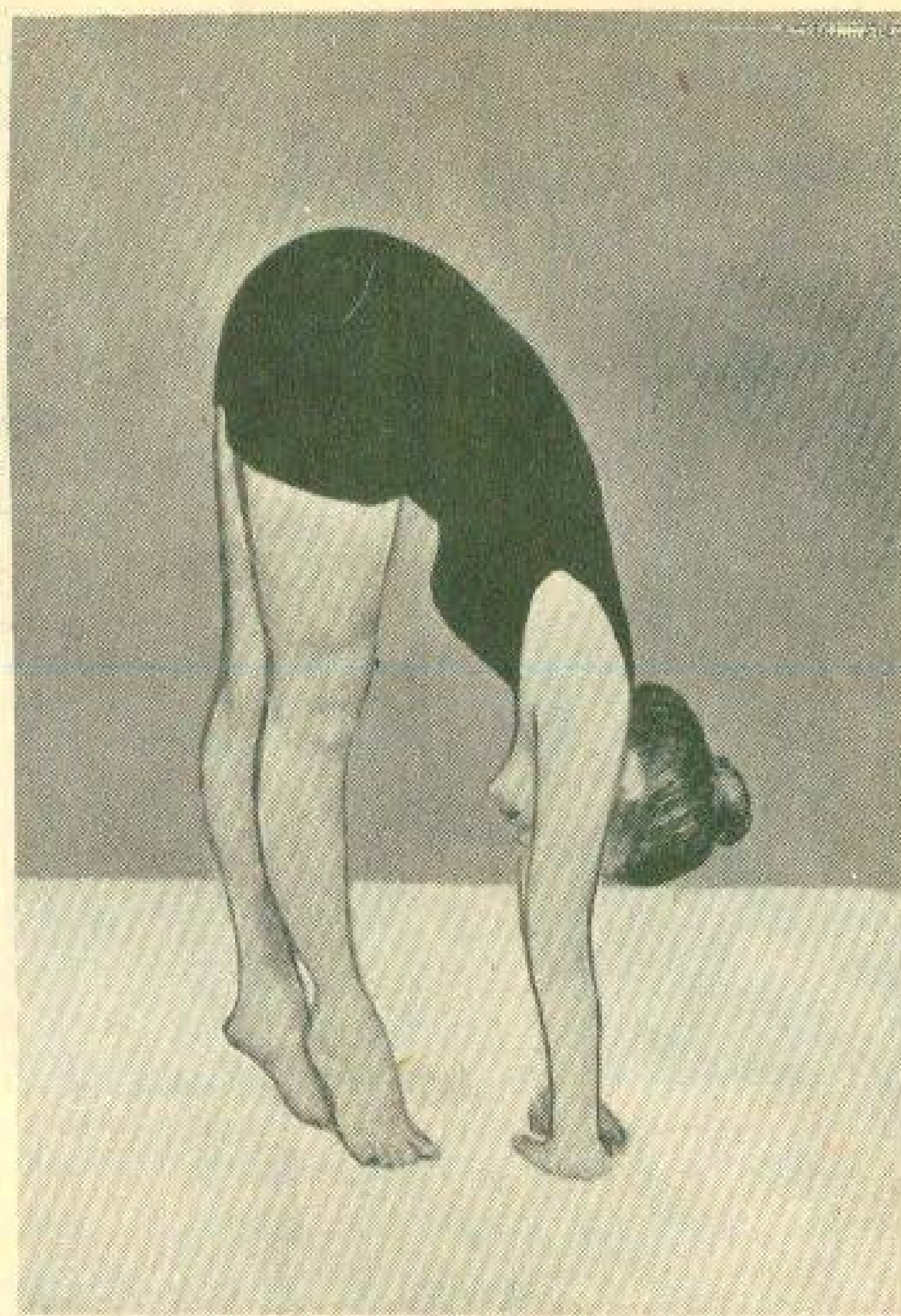


Fig. 8

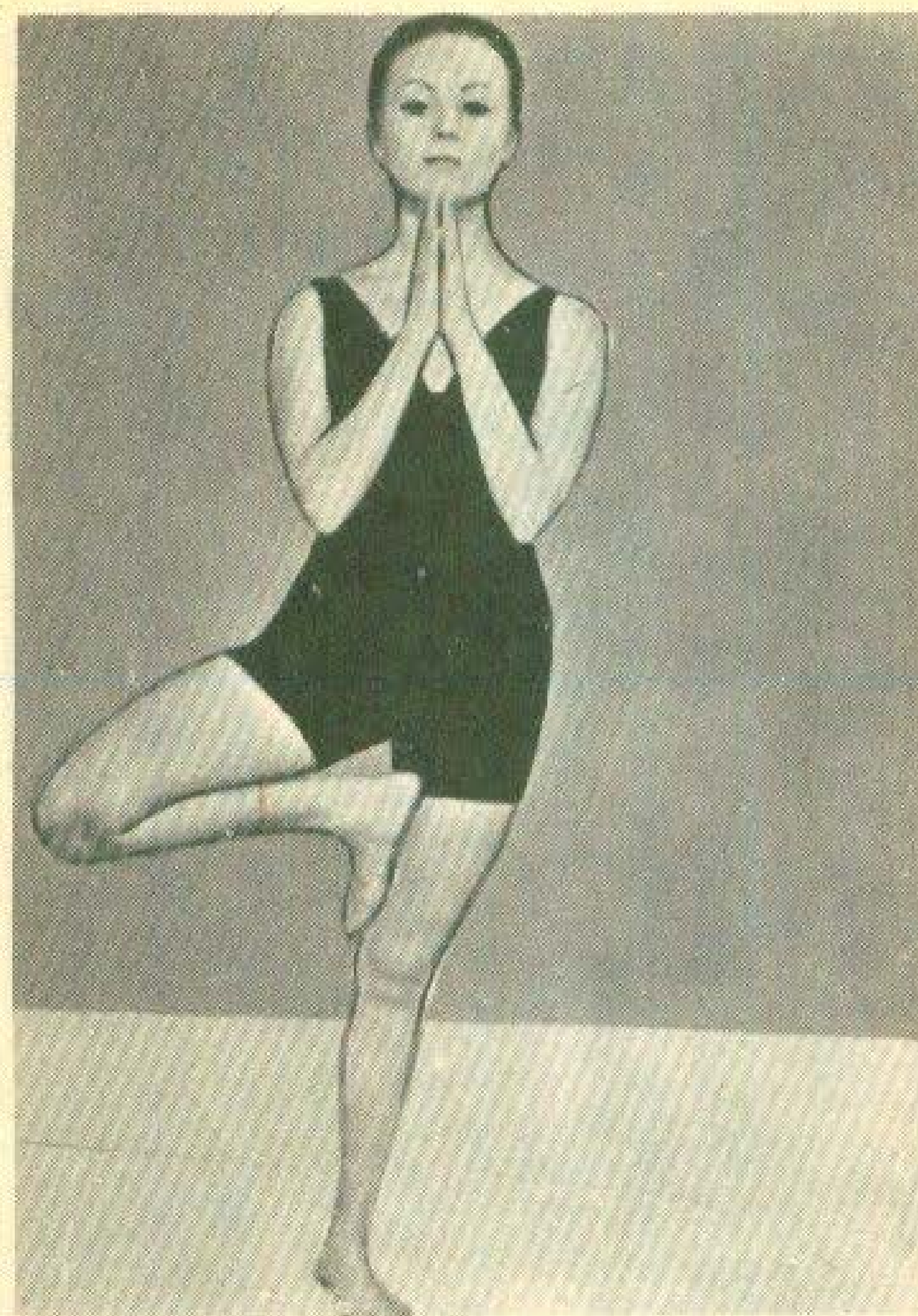


Fig. 9

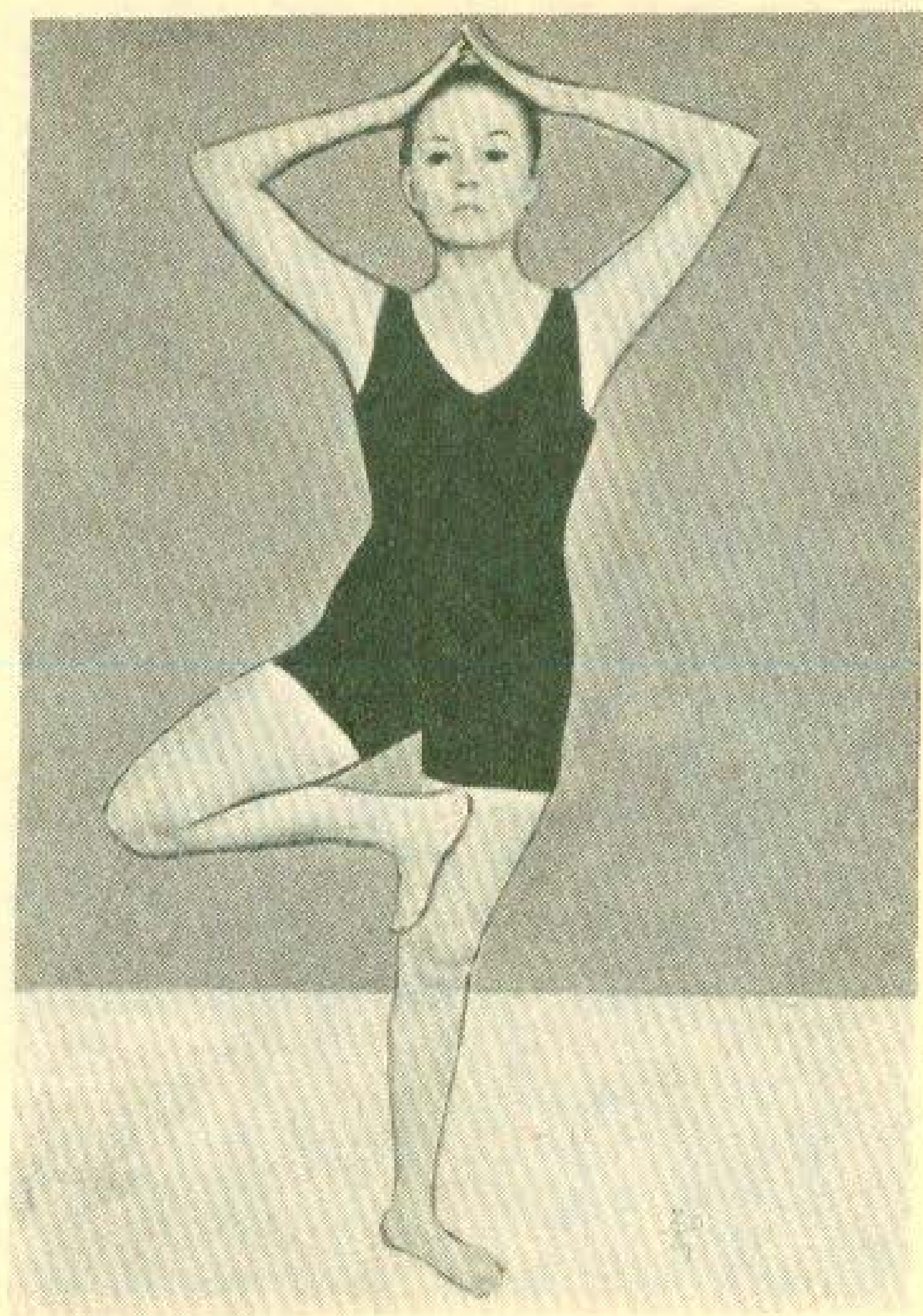


Fig. 10

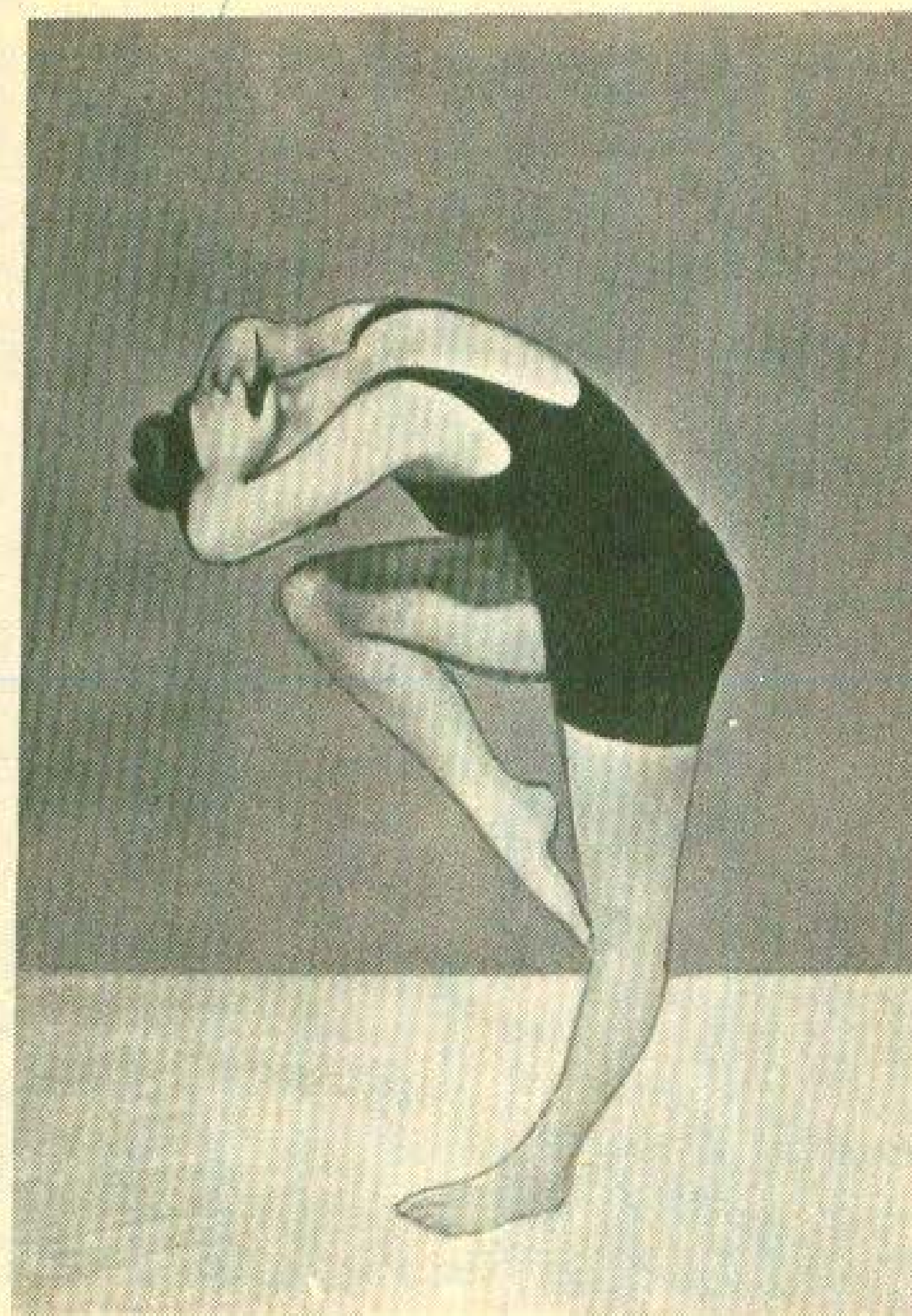


Fig. 11

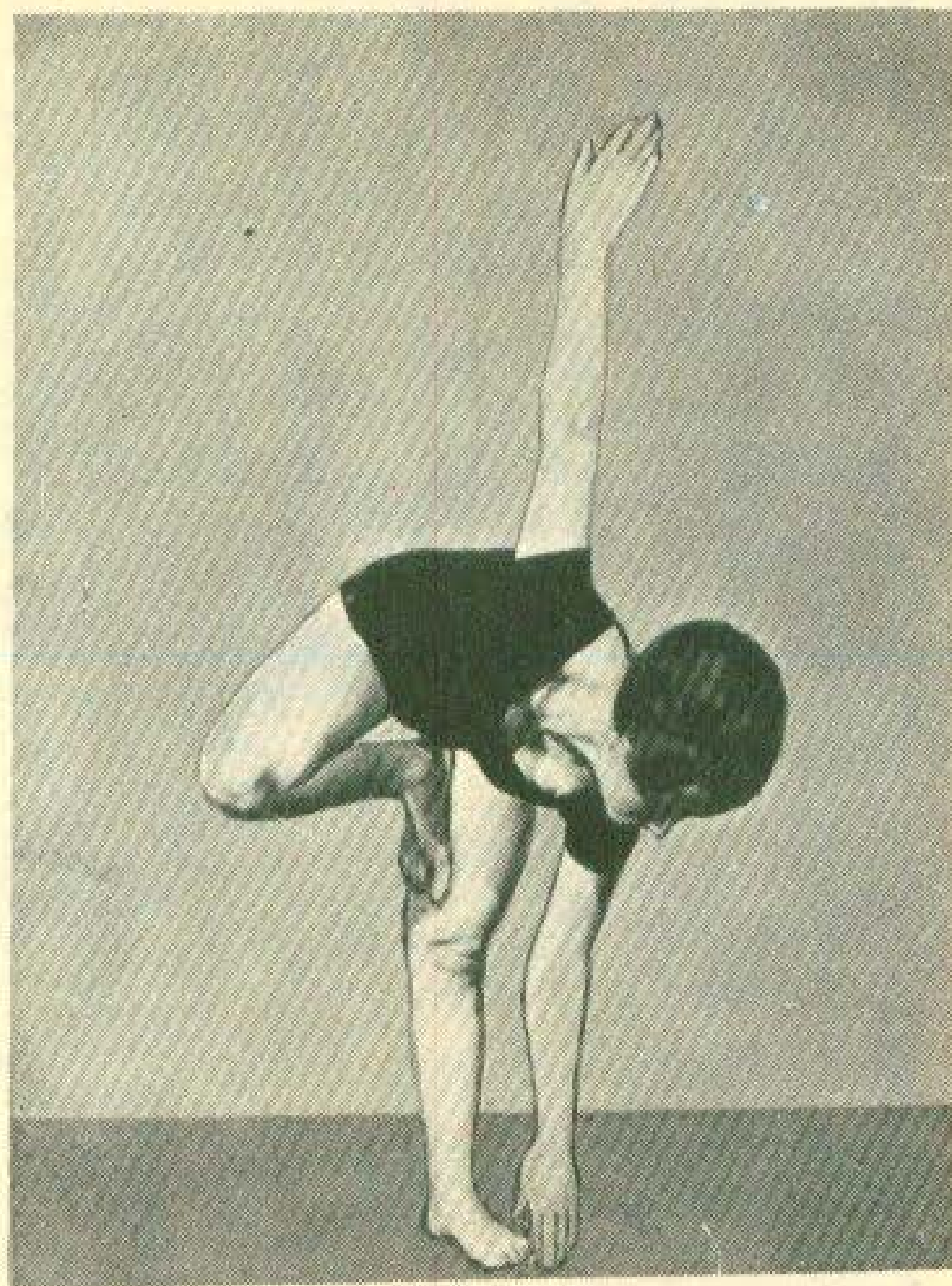


Fig. 12

4. **Mişcări pentru abdomen**

Lungit pe spate, mîinile pe lîngă corp. Se respiră lent, liber abdominal. În expirație, se ridică la verticală piciorul (fig. 13), se păstrează în această poziție cît are loc retenția în vacuitate. La inspirație, se coboară piciorul și se stă în poziție inițială în timpul primei retenții, apoi se continuă mișcarea cu celălalt picior. Același exercițiu, folosind simultan ambele picioare (fig. 14).

Lungit pe spate, cu mîinile în cruce și picioarele ridicate în unghi de circa 60°. Respirîndu-se liber abdominal, se va executa o mișcare laterală, fără oprire, simultan cu ambele picioare, cît se poate de lent (fig. 15–16). Întreaga atenție concentrată asupra mișcării.

Rezultate. Fortifică musculatura abdominală, întărește coapsele.

5. **Mişcări pentru ceafă**

Se ia poziția din fig. 17, numită poziție simplă. Se respiră liber abdominal și se întoarce capul la dreapta și la stînga, pînă la refuz (fig. 18–19),

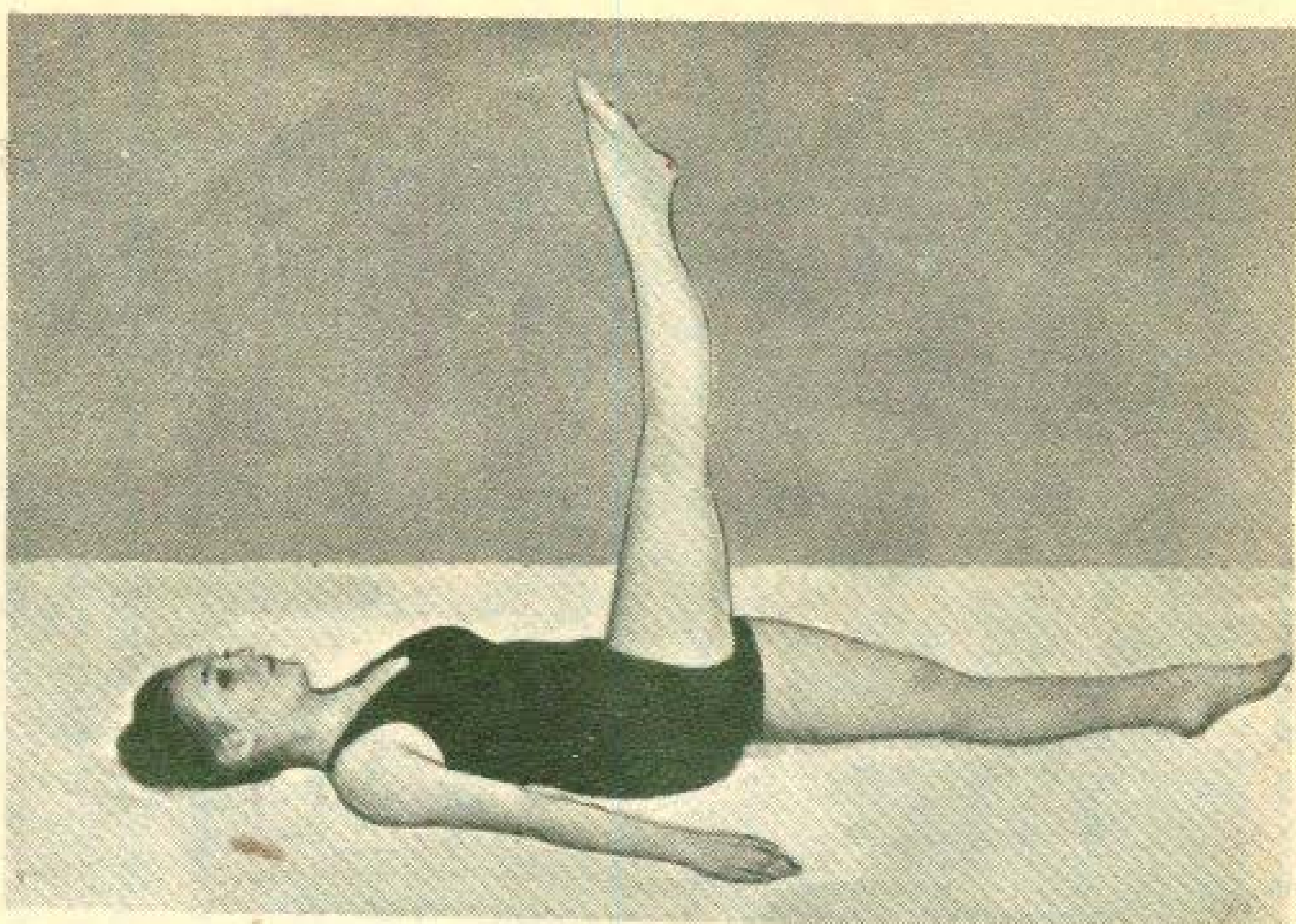


Fig. 13



Fig. 14

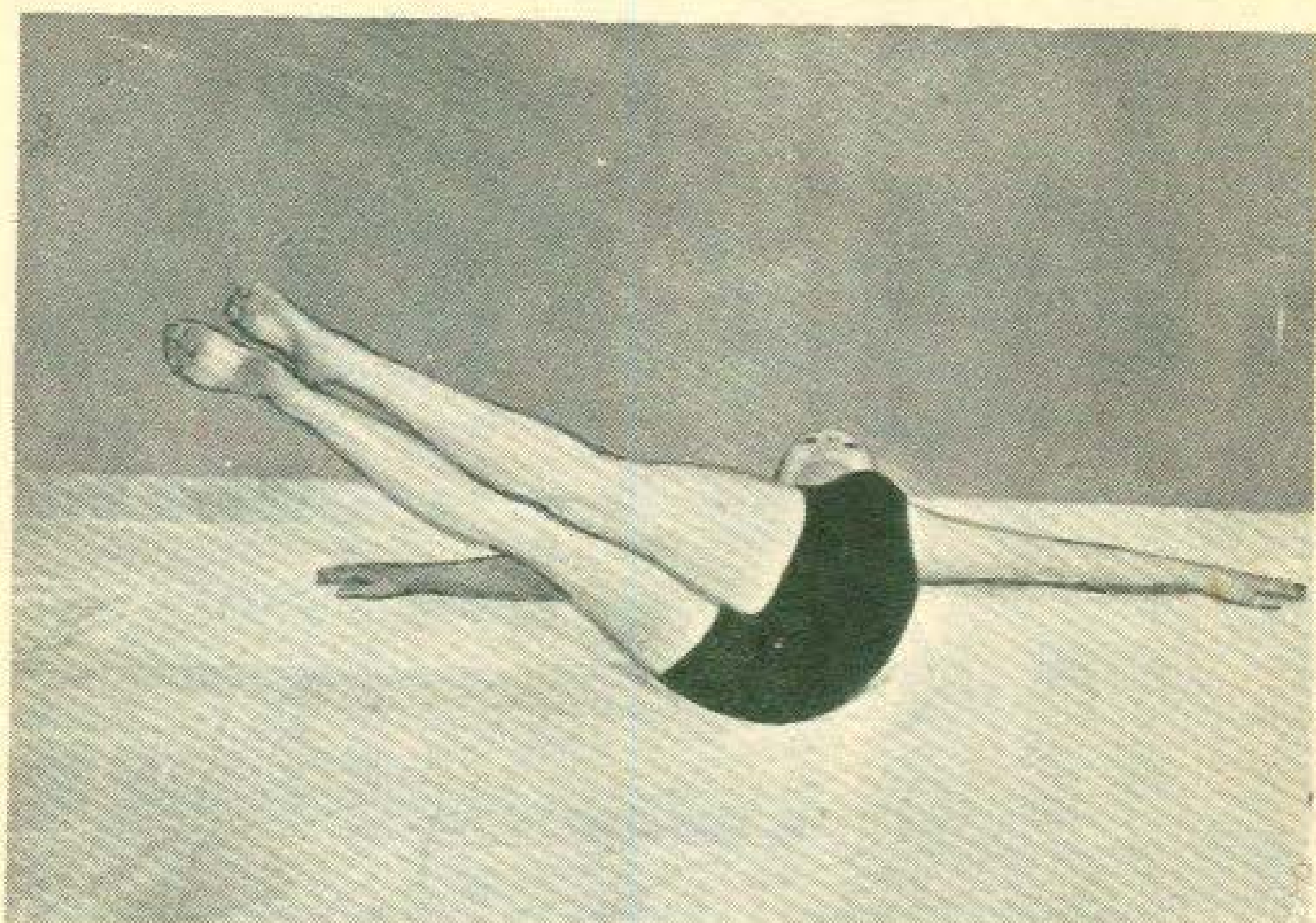


Fig. 15



Fig. 16

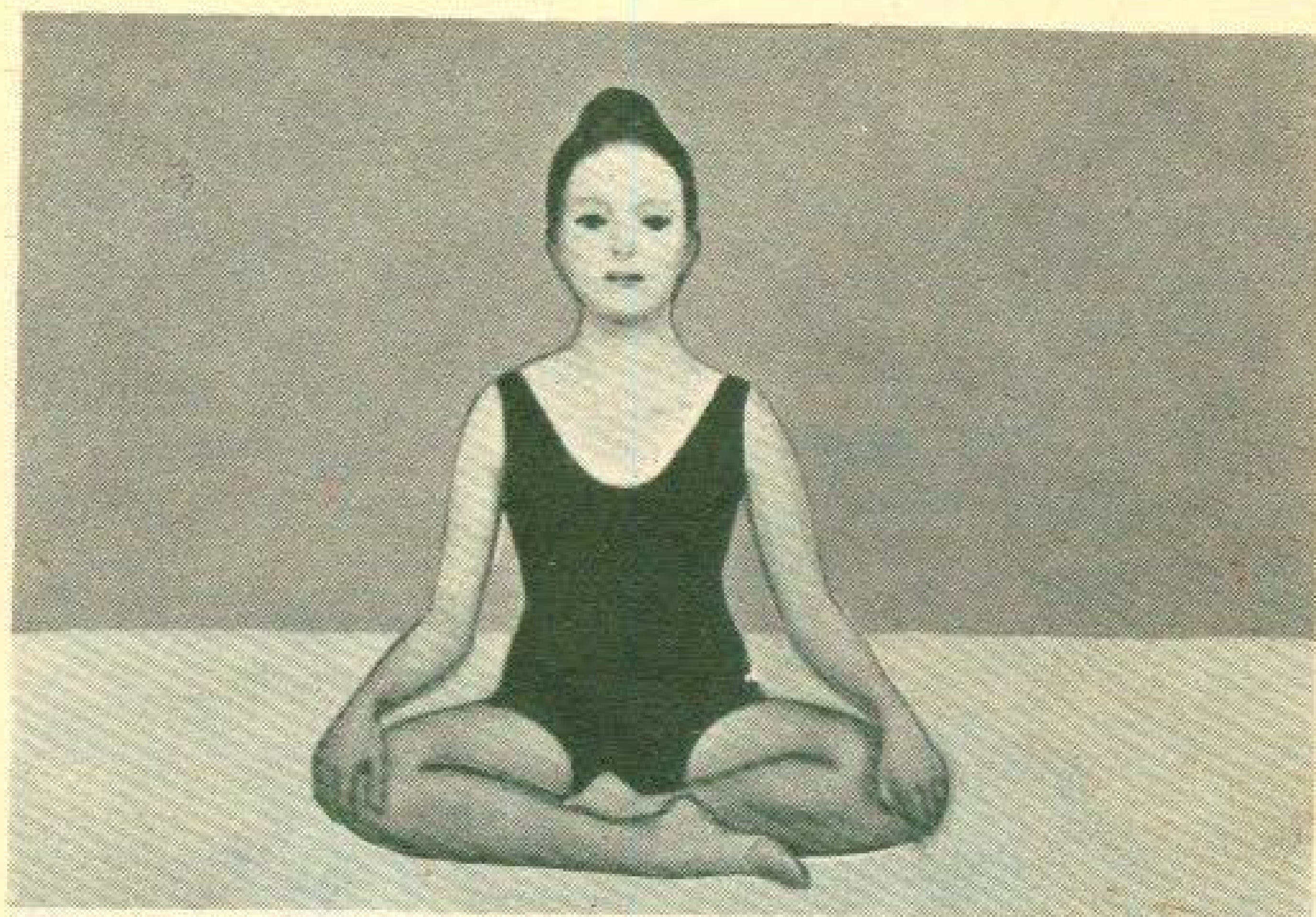


Fig. 17

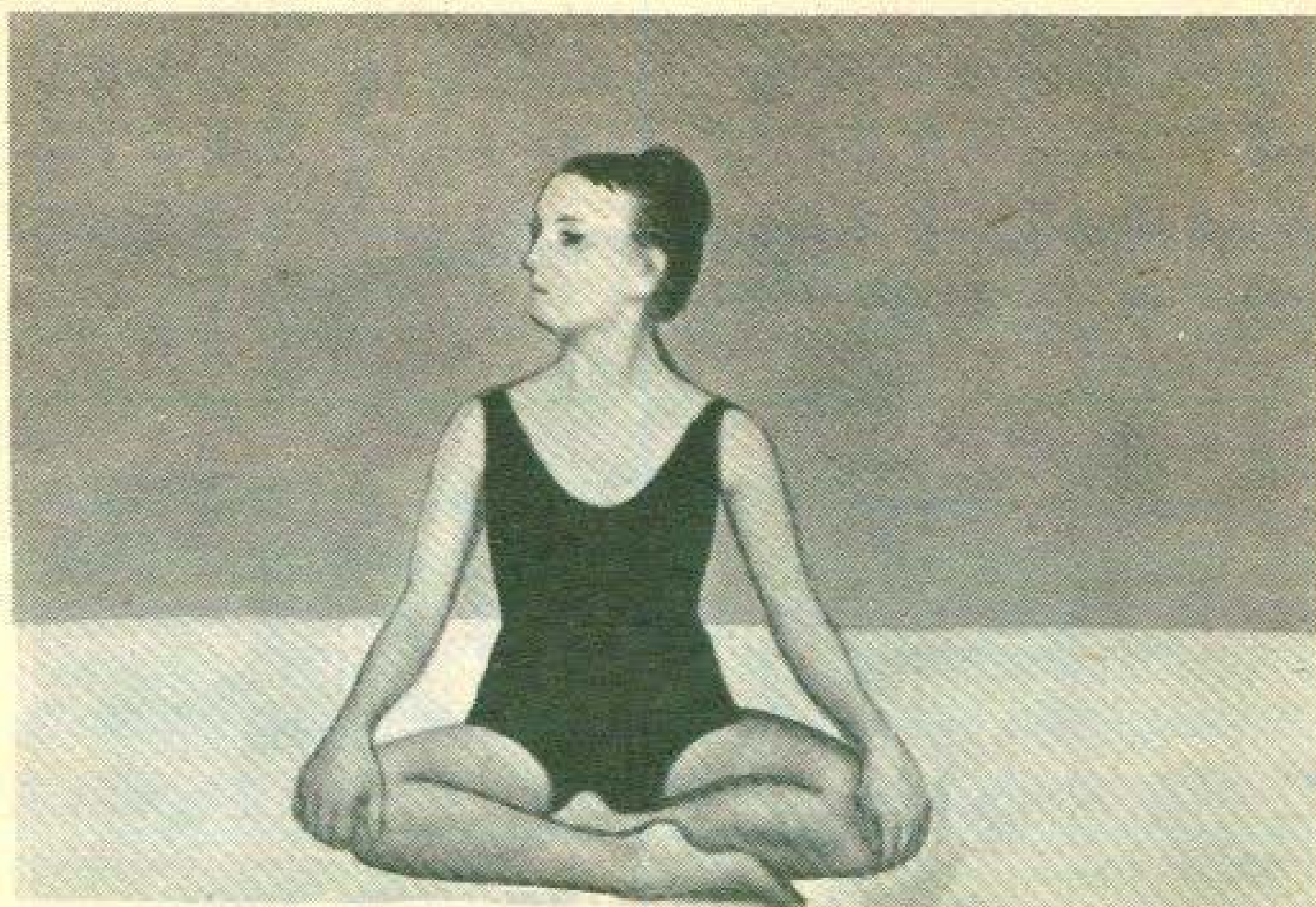


Fig. 18

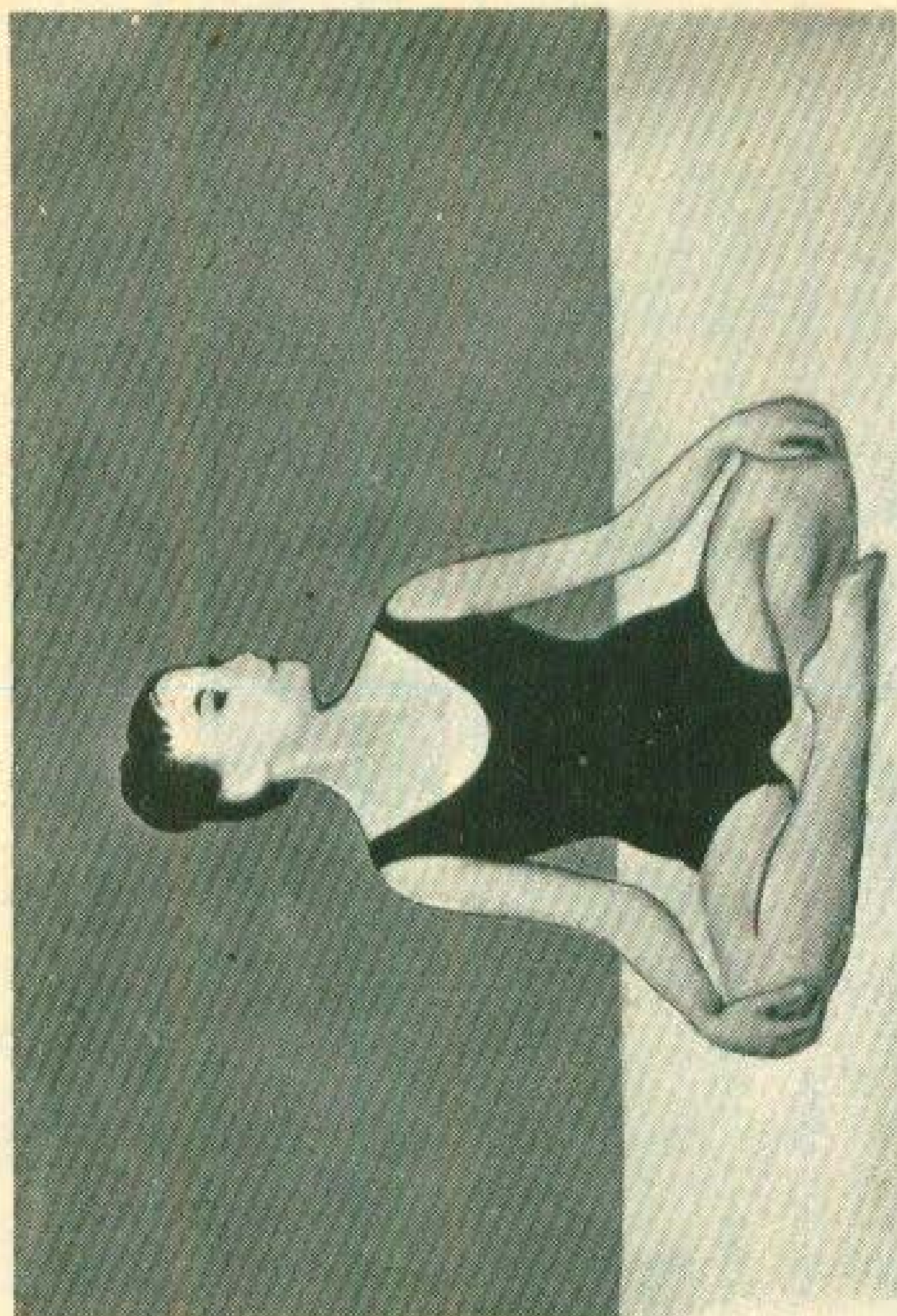


Fig. 19

apoi se revine la poziţia iniţială. Mişcarea se execută cît se poate de lent.

Se relaxează musculatura gîtului şi, pe rînd, se lasă capul să cadă: în faţă (fig. 20), în spate (fig. 21) şi lateral (fig. 22–23). Apoi, se împinge capul înainte, cît mai mult posibil (fig. 24).

Rezultate. Măreşte mobilitatea gîtului şi fereşte de spondiloza cervicală.

6. **Leul**

Se ia poziţia (fig. 25), limba scoasă mult afară şi musculatura gîtului contractată. Se şade un timp astfel. Atenţia concentrată asupra musculaturii în efort.

Rezultate. Fortifică laringele şi faringele.

7. **Exerciţiul purificării fizice**

Din poziţia simplă se trece în poziţia din fig. 26, pe rînd, cu fiecare picior. Se şade astfel cît mai mult posibil, fără a obosi însă organismul. Se respiră liber abdominal. Toată atenţia îndreptată asupra ficatului.


Fig. 20


Fig. 21

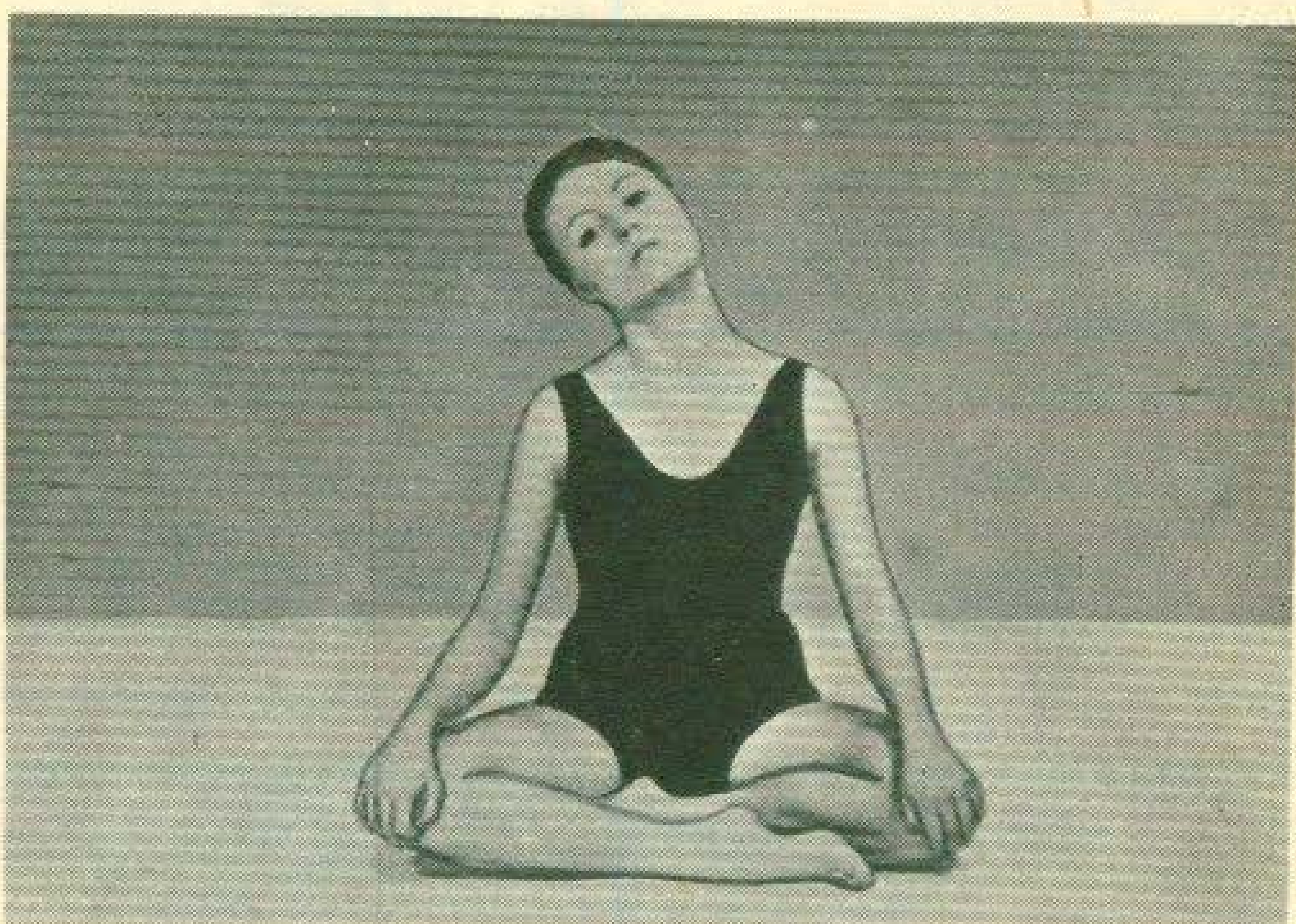


Fig. 22

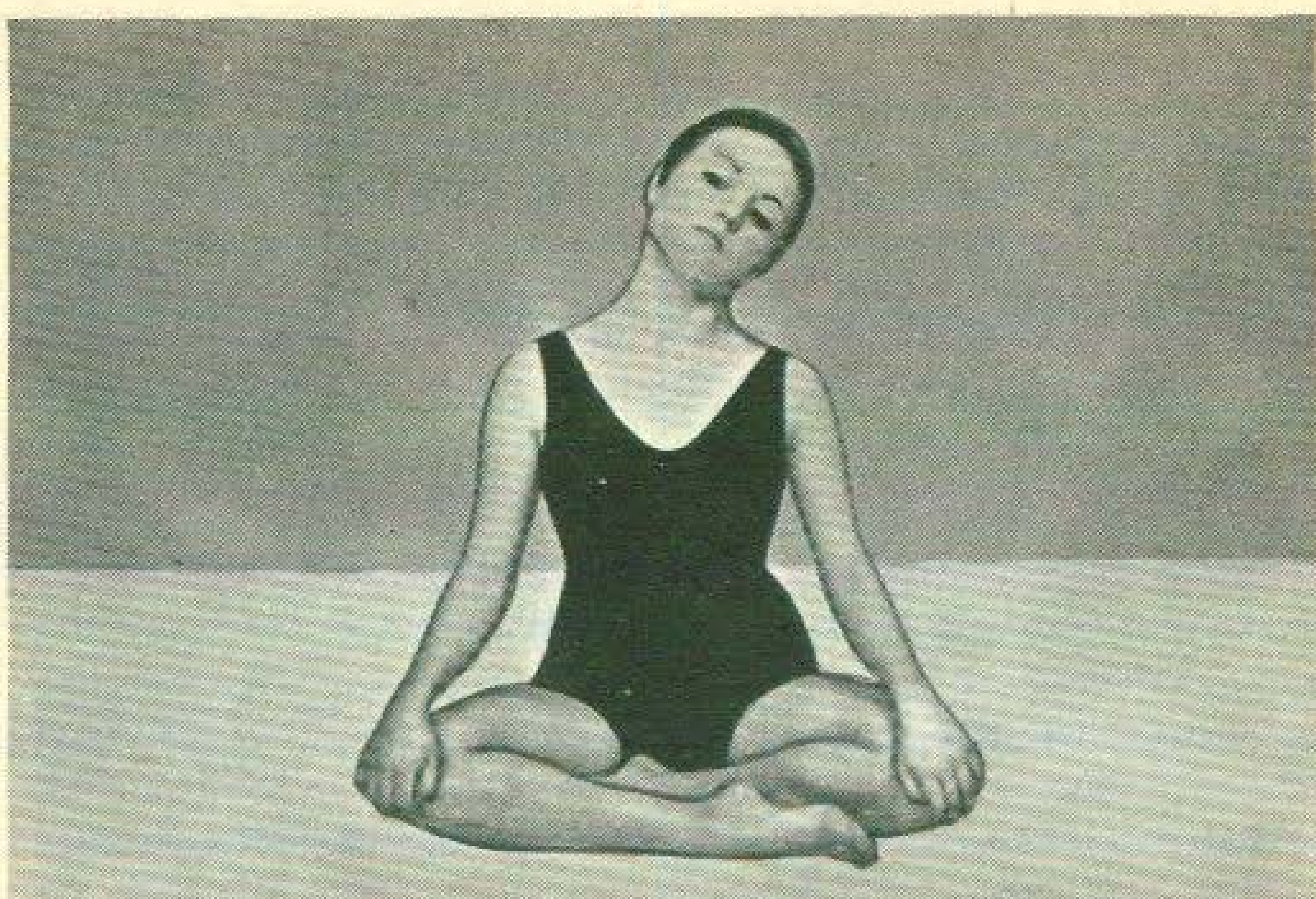


Fig. 23



Fig. 24

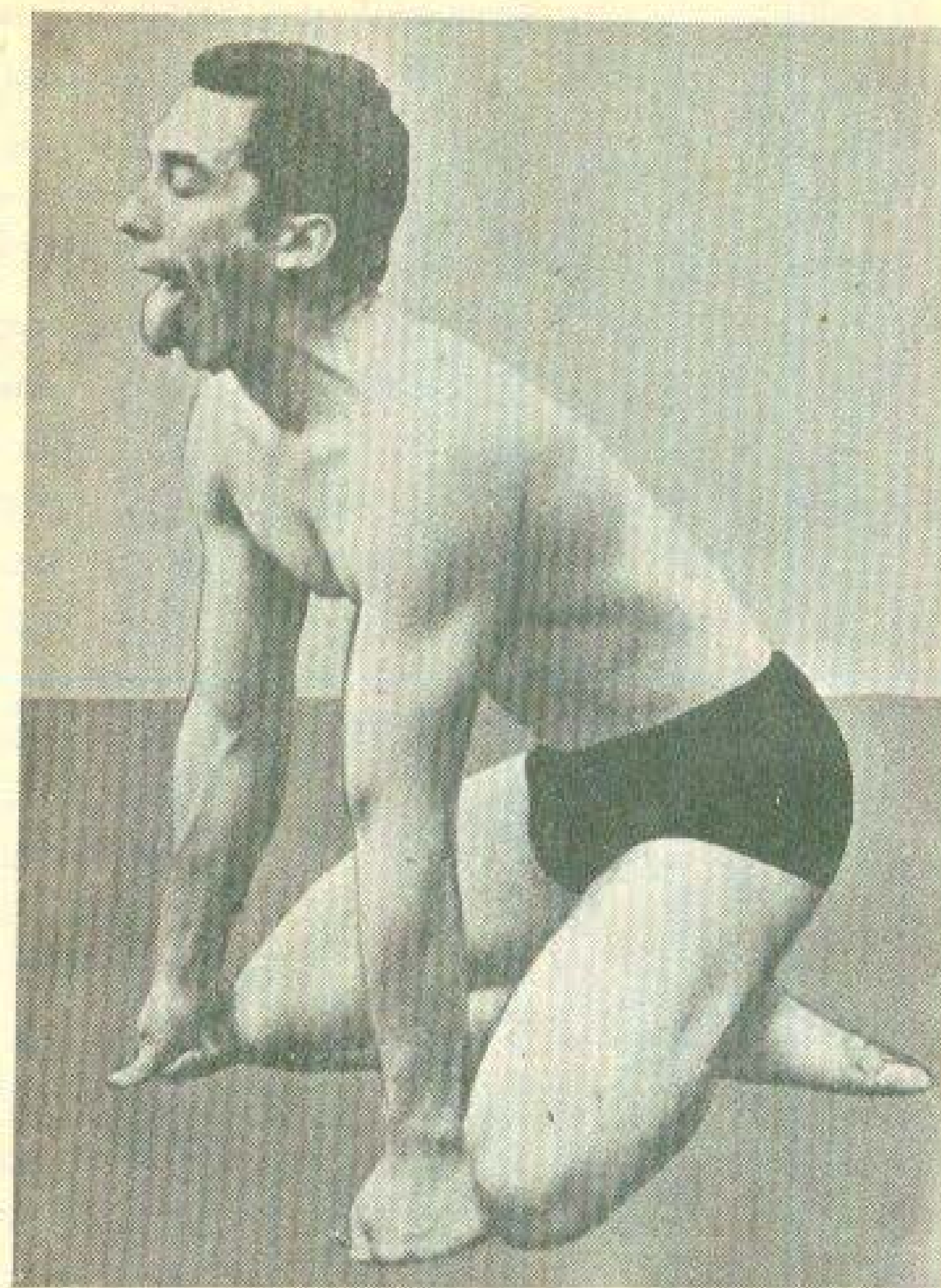


Fig. 25

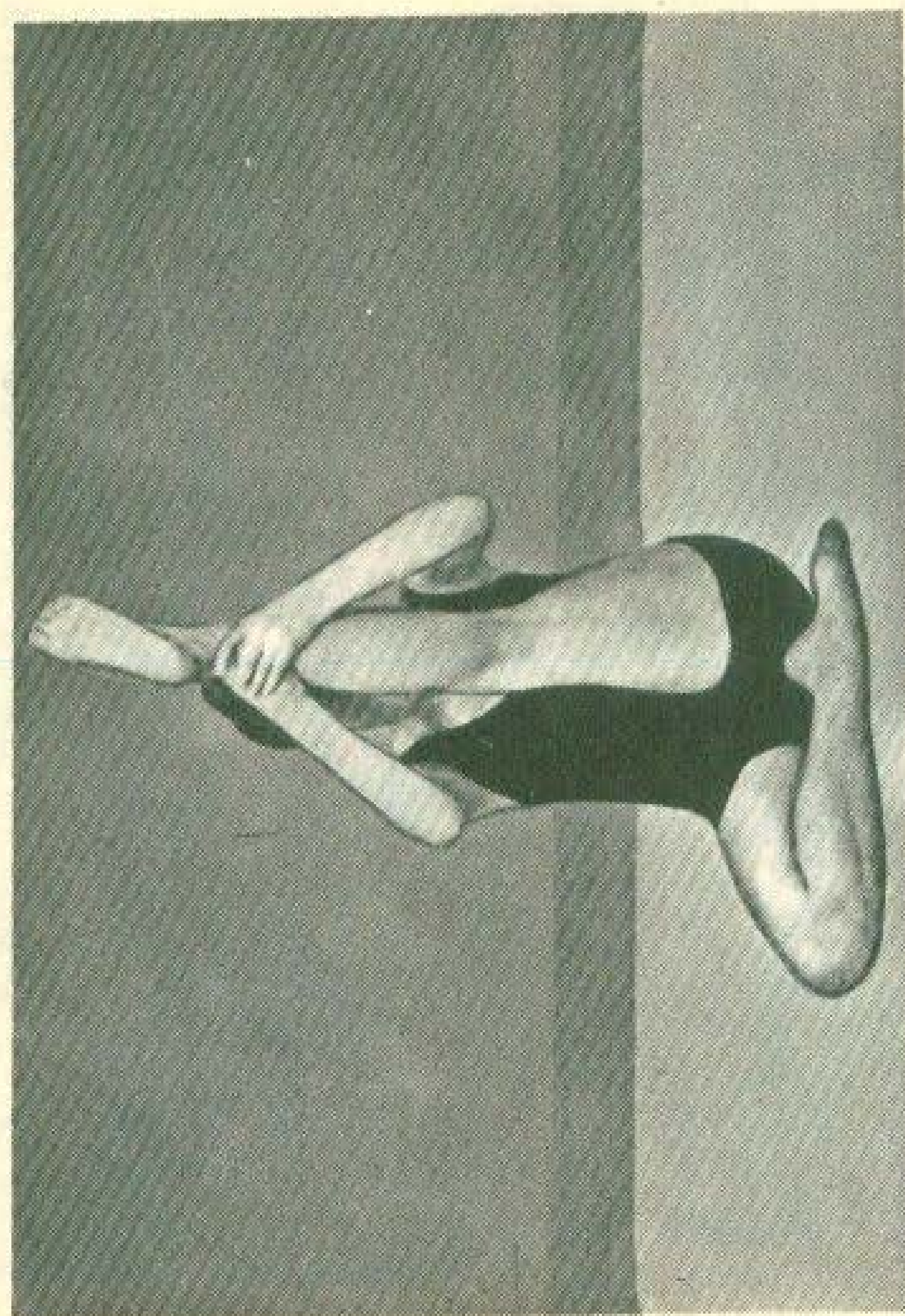


Fig. 26

Rezultate. Contribuie la eliminarea toxinelor din organism.

8. **Exercițiul psihosomatic 1**

Lungit pe spate cu mîinile și picioarele puțin desfăcute, pentru a avea o poziție cît mai comodă, palmele deschise cu fața în sus (fig. 27). Se va respira liber abdominal. Se vor închide ochii și se va concentra atenția timp de cîteva minute asupra cuvintelor: *Sînt om. În fiecare din semenii mei respect ideea de om. Iubesc oamenii.* La terminare, se vor mișca membrele, se va întinde întreg corpul ca la trezirea dintr-un somn binefăcător.

9. **Exercițiul psihosomatic 2**

Se va lua poziția din fig. 28. Se calmează organismul, se respirč liber abdominal. Se închid ochii și se concentrează atenția asupra cuvintelor: *Sînt propriul meu stăpîn.* La terminare, se întinde corpul, se cască și se contractă întreaga musculatură pentru cîteva secunde.



Fig. 27

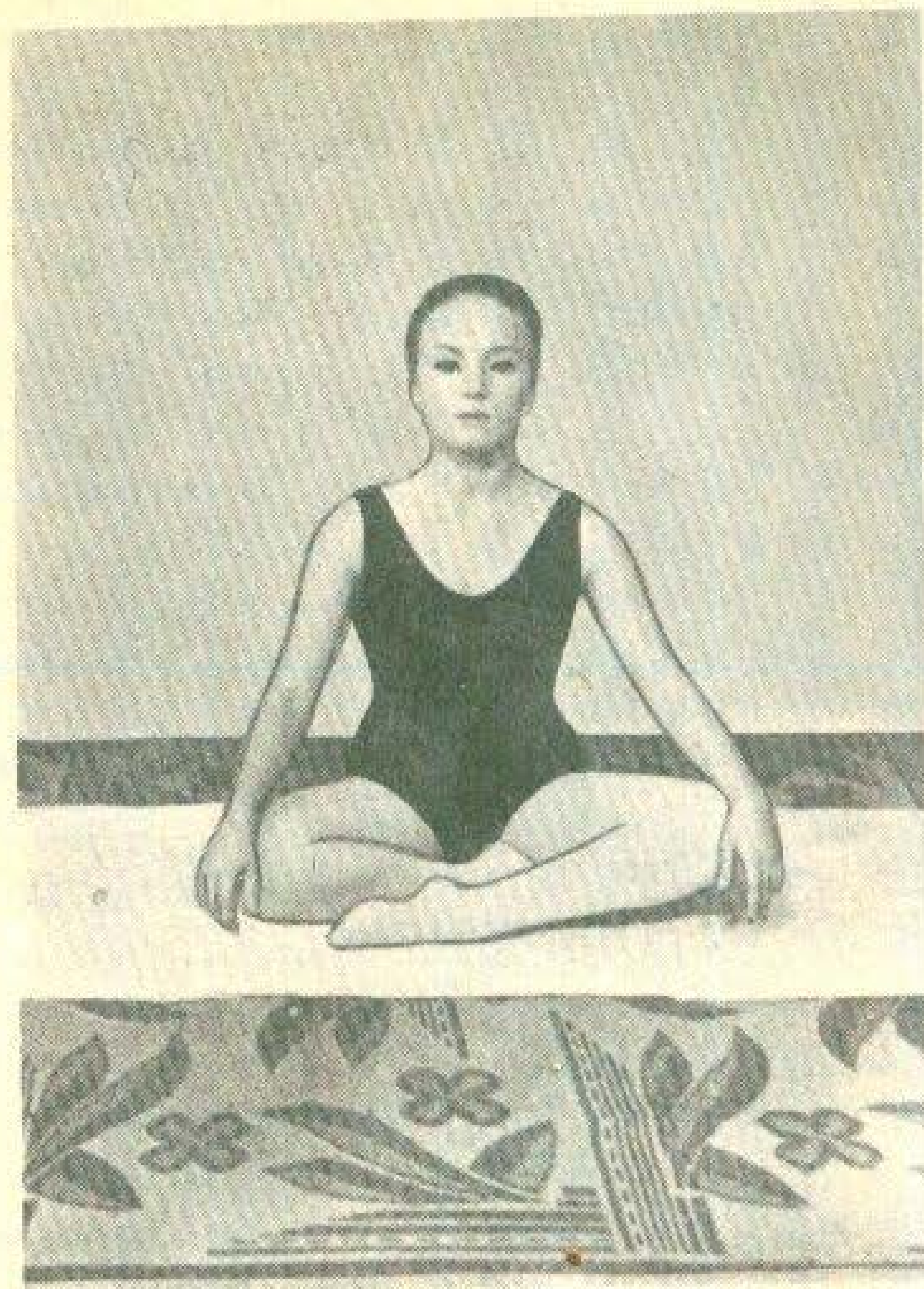


Fig. 28

10. Exercițiul psihosomatic 3

Se ia poziția din fig. 29. Se respiră liber abdominal. Lent, se întoarce capul de cîteva ori la dreapta și la stînga, privindu-se peste umăr, apoi se duc mîinile la spate, se prind degetele între ele, se răsucesc palmele, se ridică brațele pînă la refuz (fig. 30), se pleacă corpul în față, cu fruntea la pămînt (fig. 31). Se închid ochii, se consideră organismul un instrument legic al stării de conștiință, apoi se concentrează atenția asupra cuvintelor: *Înlătur din mine teama, ura, egoismul și ignoranța.* La terminare, se revine în poziția inițială, se ridică mîinile în sus și, cu degetele prinse, întorcîndu-se palmele, cînd pe o parte cînd pe alta, se ridică și se coboară de cîteva ori umerii împreună cu cutia toracică (fig. 32).

11. Exercițiul psihosomatic 4

Este un exercițiu odihnitor. Lungit pe spate, cu picioarele rezemate pe un zid sau pe un obstacol oarecare (fig. 33). Se respiră liber abdominal și se

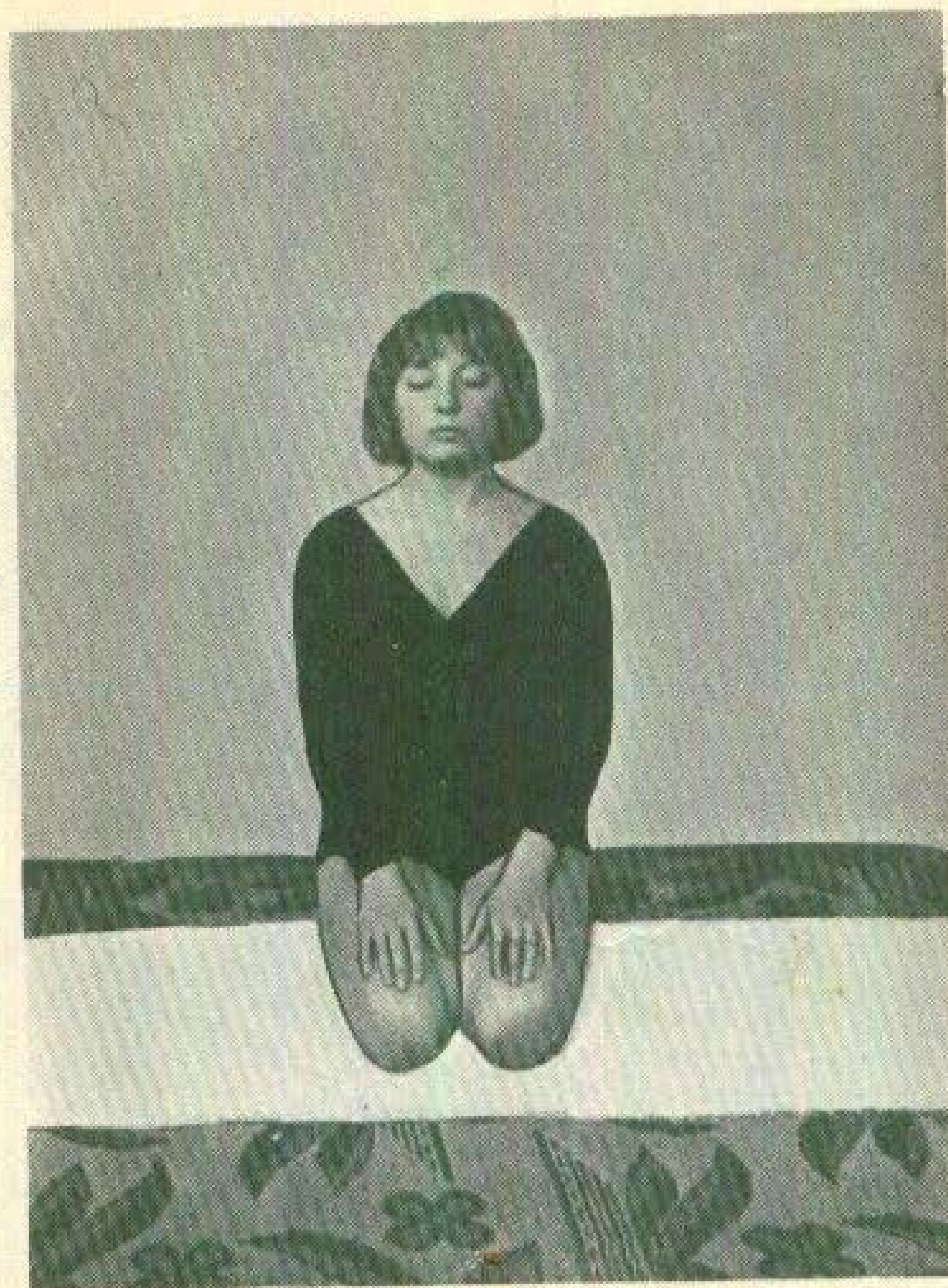


Fig. 29

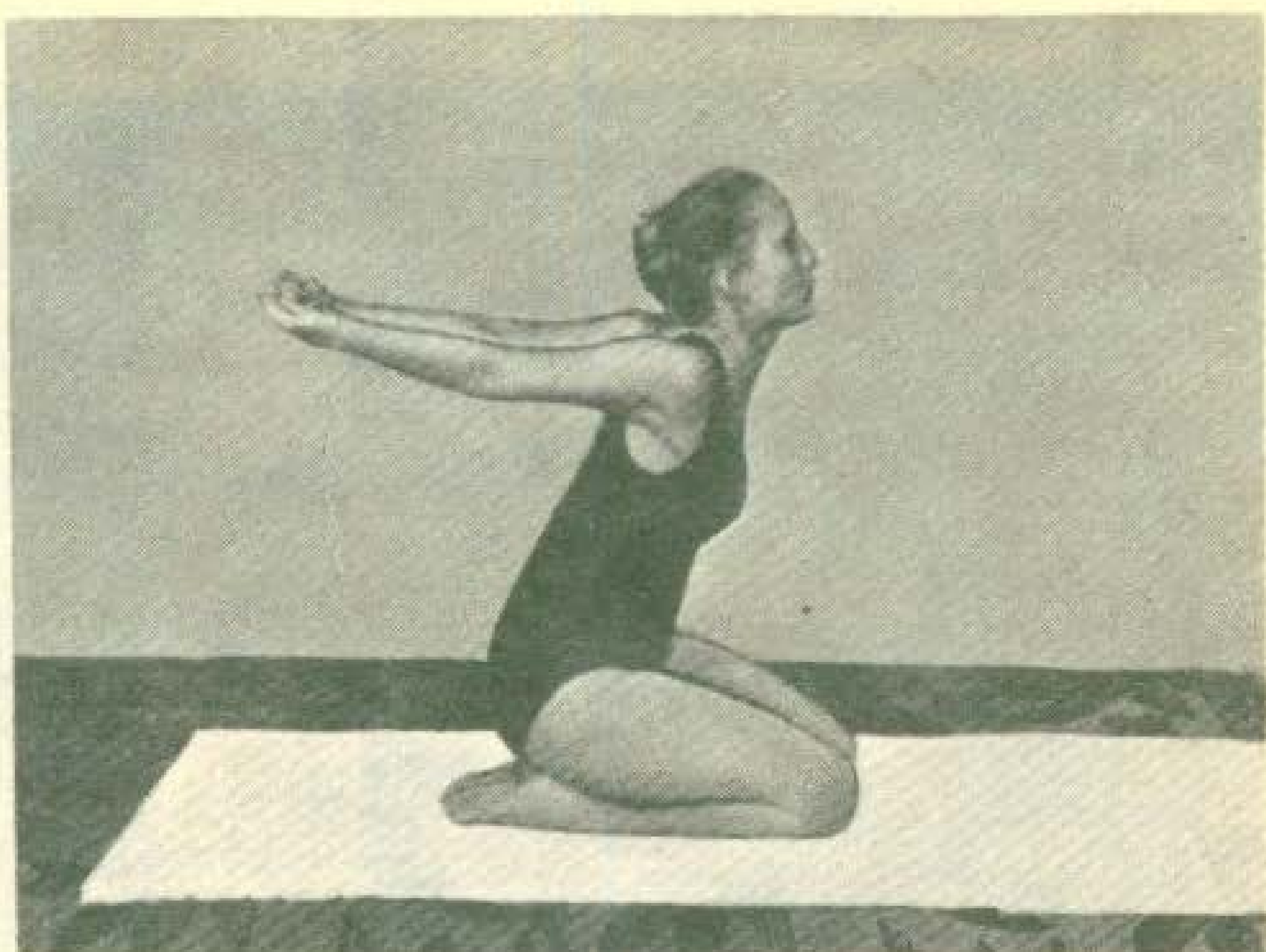


Fig. 30



Fig. 31

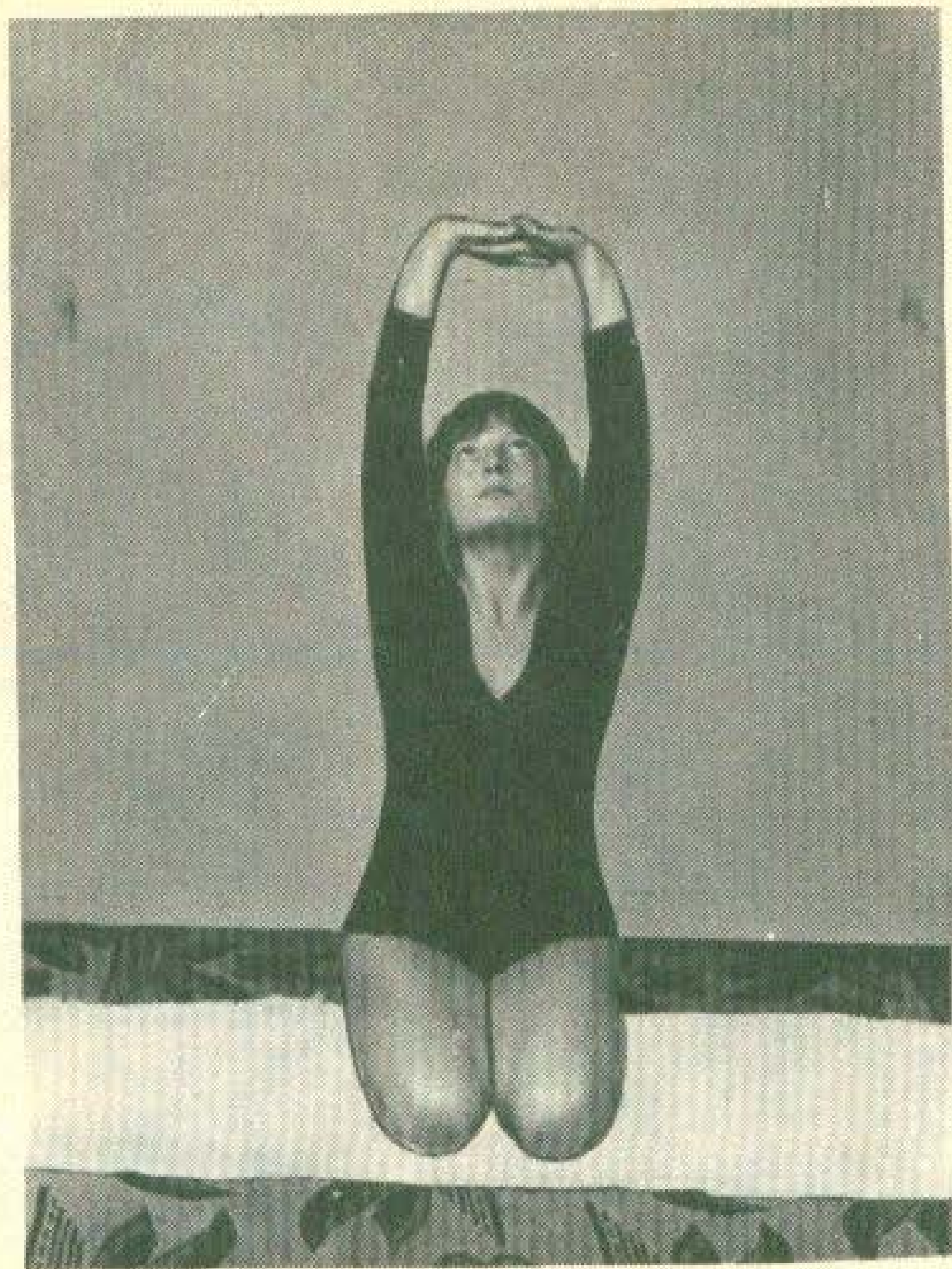


Fig. 32

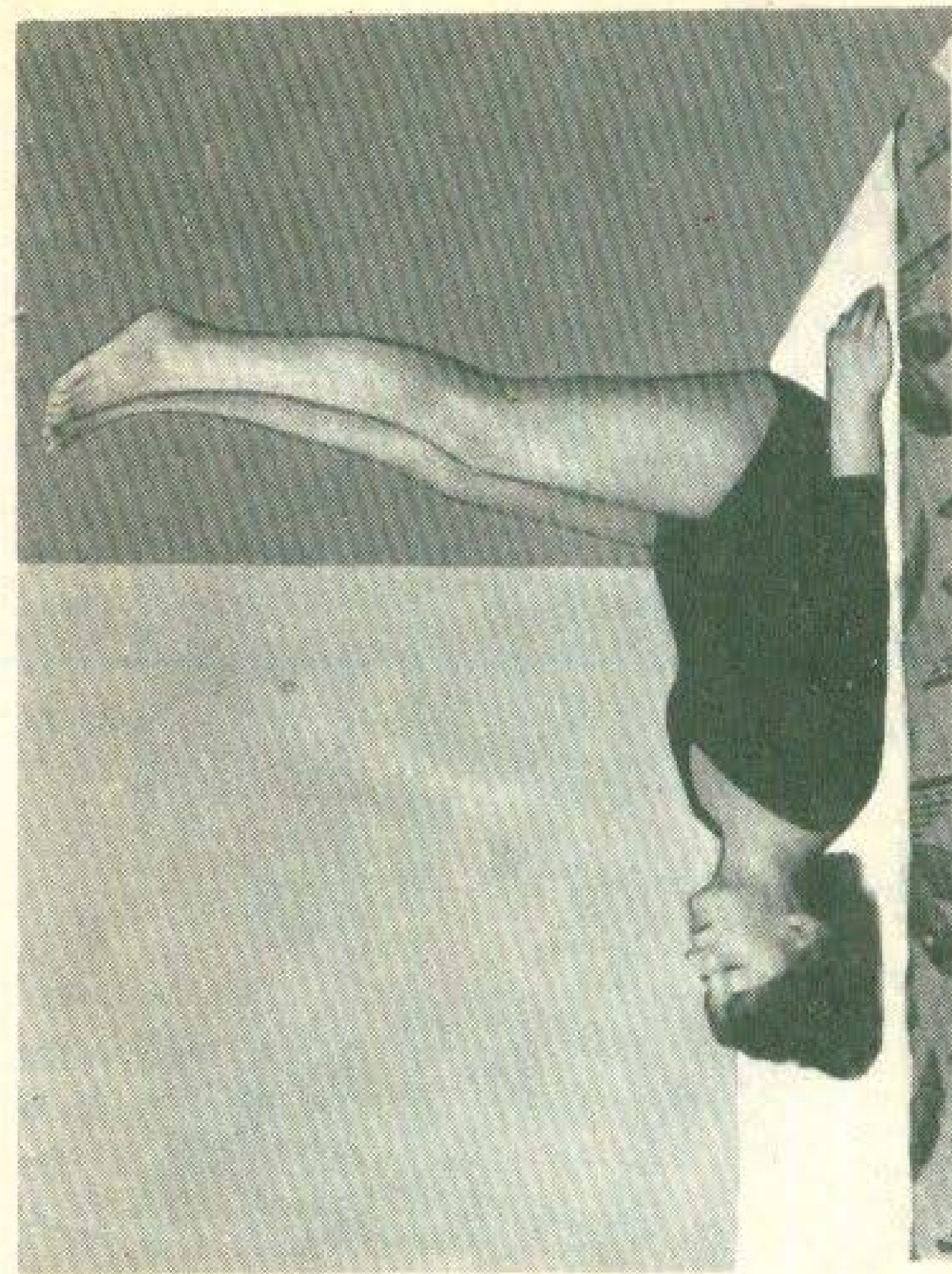


Fig. 33

evită orice fel de gînd. Se șade așa circa zece minute.

NOTĂ. Recomandăm pozițiile din fig. 28–29 atît pentru activitatea intelectuală, cît și pentru ușurarea digestiei. Într-adevăr, în pozițiile din fig. 28–29, trenul inferior reține o cantitatea minimă de sînge, rămînind la dispoziția organismului un plus sanguin, pe care îl poate dirija după necesități, fie către encefal, în cazul unei activități intelectuale, fie către aparatul digestiv, în cazul digestiei.

Poziția din fig. 33 are efecte binefăcătoare și în astm. În caz de criză, se va asocia cu luarea pe o bucățică de zahăr a 3–4 picături de terpentină (uz intern). Picăturile de terpentină dau rezultate bune și în unele colite (2–3 picături pe zi, timp de o săptămînă).

12. **Exercițiul psihosomatic 5**

Este un masaj al coloanei. Din poziția reprezentată în fig. 34, a,b,c, se trece în mișcări pendulare, punctele extreme fiind șezutul și ceafa. Se vor face 5–6 mișcări pendulare de vreo 2–3 ori pe zi. Se va urmări psihic contactul coloanei cu pămîntul. Se respiră liber abdominal.

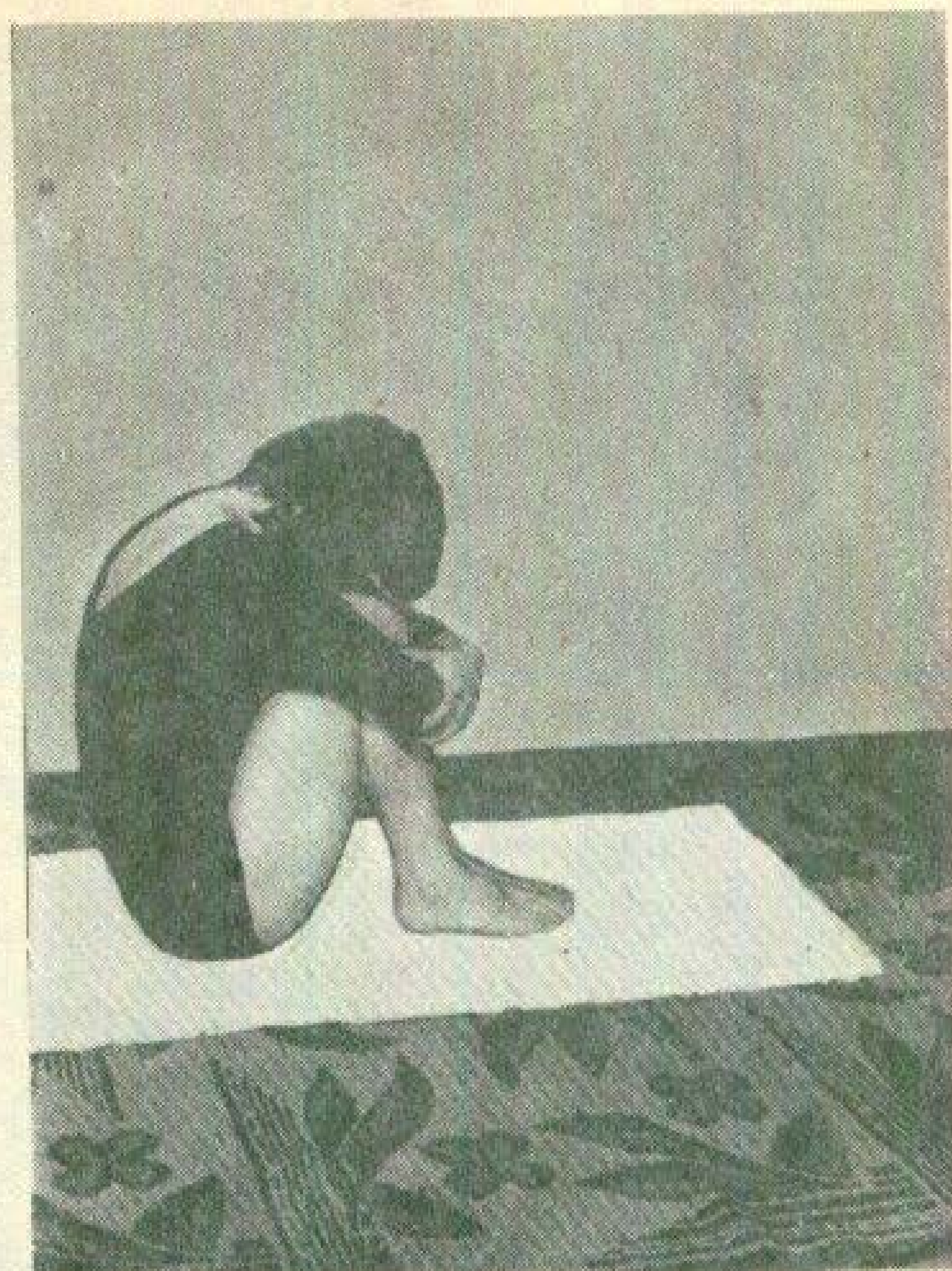


Fig. 34 a.

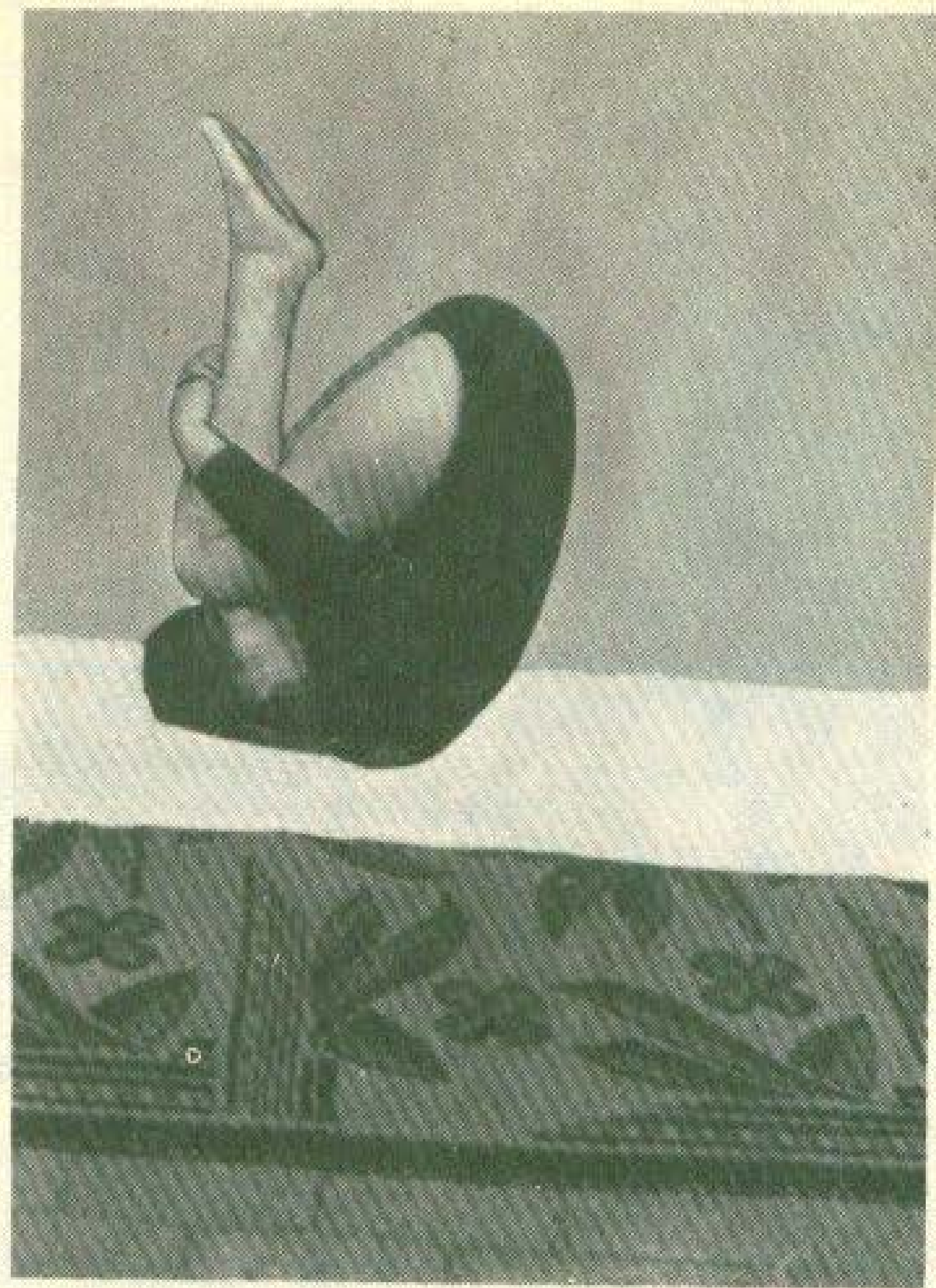


Fig. 34 b.

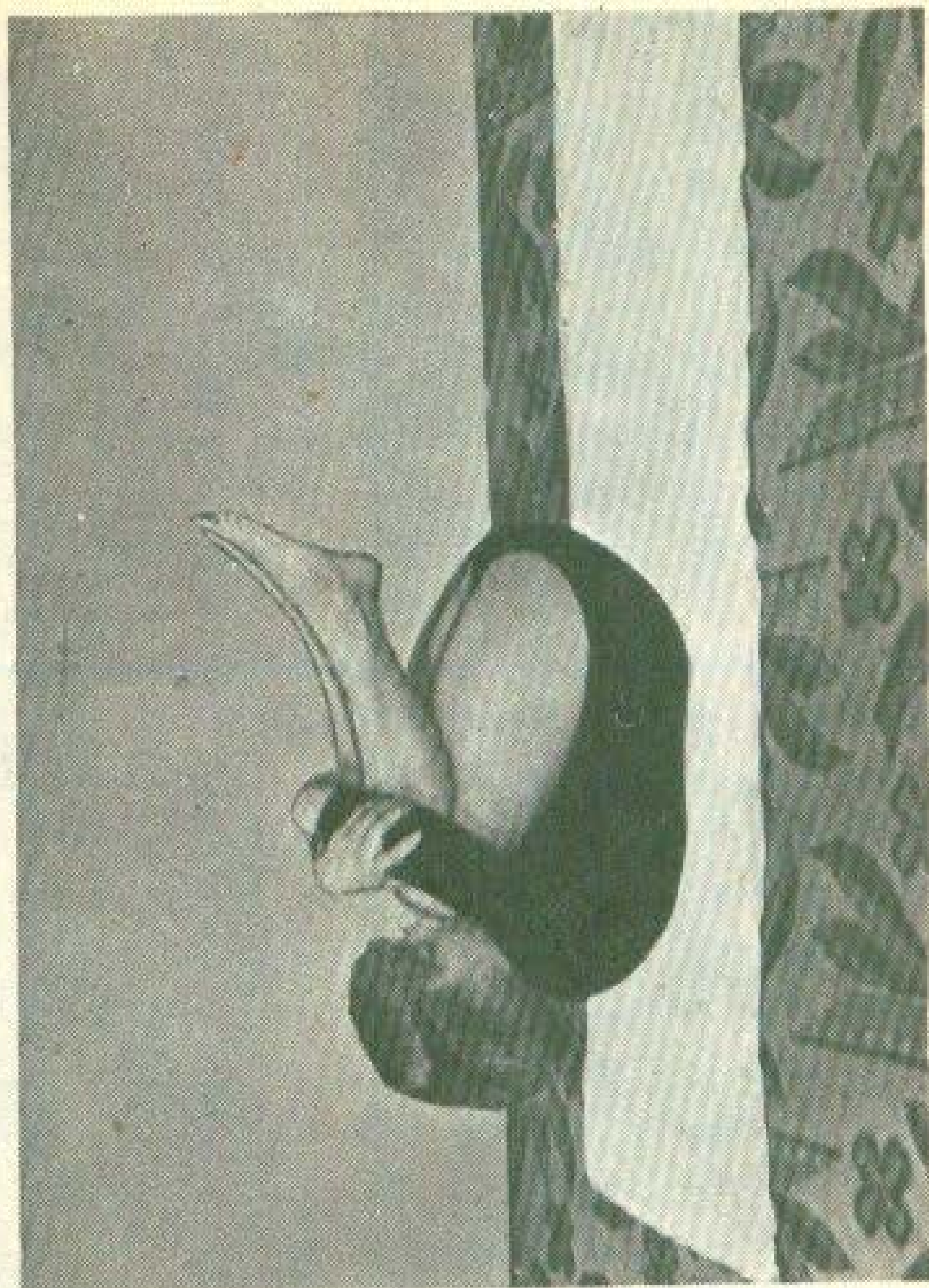


Fig. 34c

13. **Exercițiul psihosomatic 6**

Se ia poziția lungit pe spate, cu brațele întinse și pumnii închiși (fig. 35). Se respiră liber abdo-minal. Pe rînd, se face extensia fiecărui picior (în extensie se șade pînă la un minut), apoi se re-vine la normal (fig. 36).

În planul corpului, se deplasează lateral la 90°, pe rînd, fiecare picior; se șade astfel pînă la un mi-nut, și se revine la normal (fig. 37). Se ridică un picior la verticală (fig. 38), se șade astfel pînă la un minut și apoi se rotește pentru a se așeza în planul corpului (fig. 37), unde se șade după voie. Urmînd calea inversă, se revine, la normal. Același picior se deplasează în planul corpului pentru a atinge mîna corespunzătoare (fig. 39), și se revine la normal. Același picior se rotește pentru a atinge mîna cealaltă (fig. 40 – pentru claritate, aici pozi-ția este executată spre dreapta). Se stă în această poziție pînă la un minut și apoi se revine la normal. Mișcările se repetă cu celălalt picior. În timpul exercițiului, se stabilește un ritm func-țional adecvat între mișcare și respirație. Mișcările

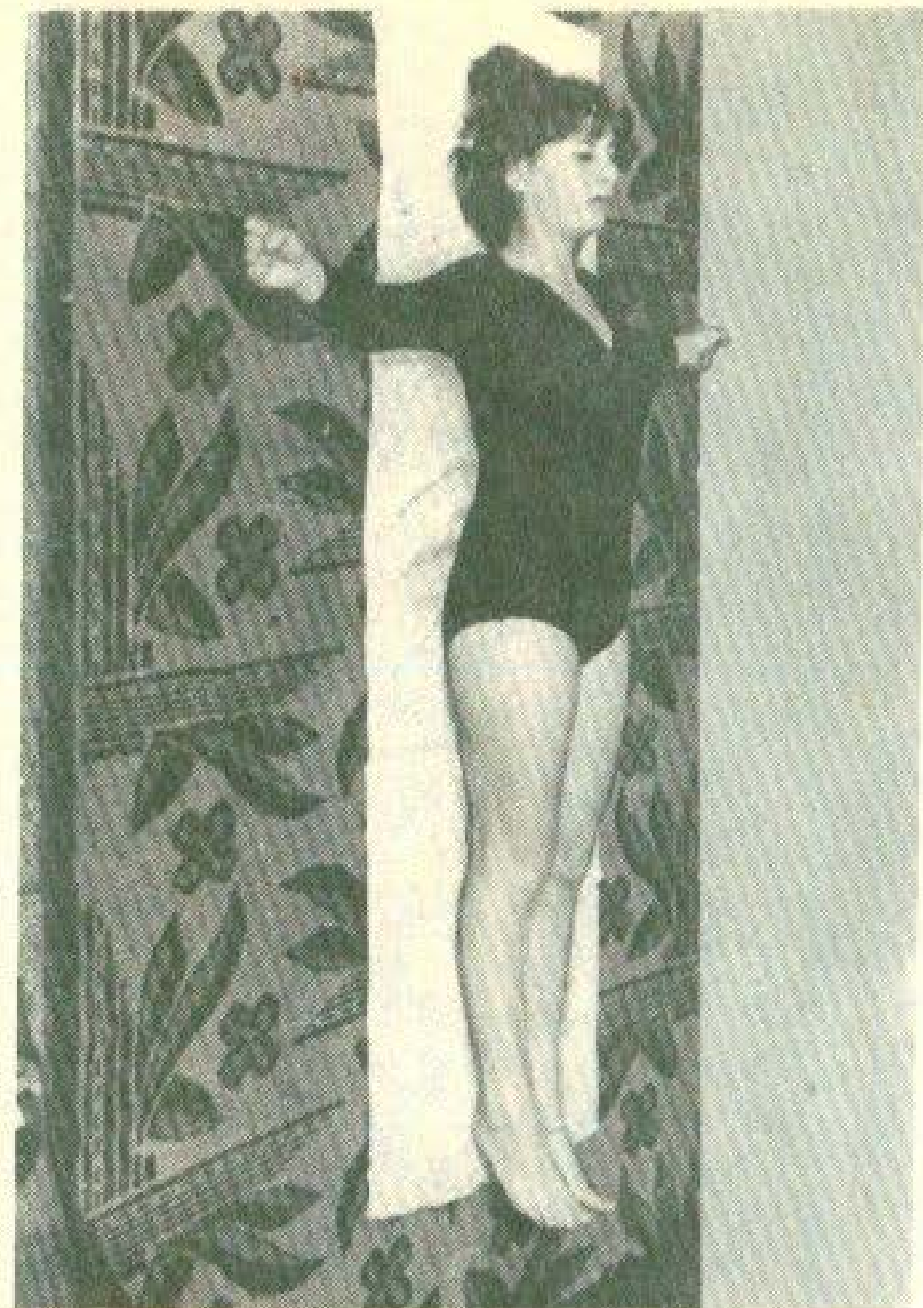


Fig. 35

13. **Exercițiul psihosomatic 6**

Se ia poziția lungit pe spate, cu brațele întinse și pumnii închiși (fig. 35). Se respiră liber abdominal. Pe rînd, se face extensia fiecărui picior (în extensie se șade pînă la un minut), apoi se revine la normal (fig. 36).

În planul corpului, se deplasează lateral la 90°, pe rînd, fiecare picior; se șade astfel pînă la un minut, și se revine la normal (fig. 37). Se ridică un picior la verticală (fig. 38), se șade astfel pînă la un minut și apoi se rotește pentru a se așeza în planul corpului (fig. 37), unde se șade după voie. Urmînd calea inversă, se revine, la normal. Același picior se deplasează în planul corpului pentru a atinge mîna corespunzătoare (fig. 39), și se revine la normal. Același picior se rotește pentru a atinge mîna cealaltă (fig. 40 – pentru claritate, aici poziția este executată spre dreapta). Se stă în această poziție pînă la un minut și apoi se revine la normal. Mișcările se repetă cu celălalt picior. În timpul exercițiului, se stabilește un ritm funcțional adecvat între mișcare și respirație. Mișcările



Fig. 35

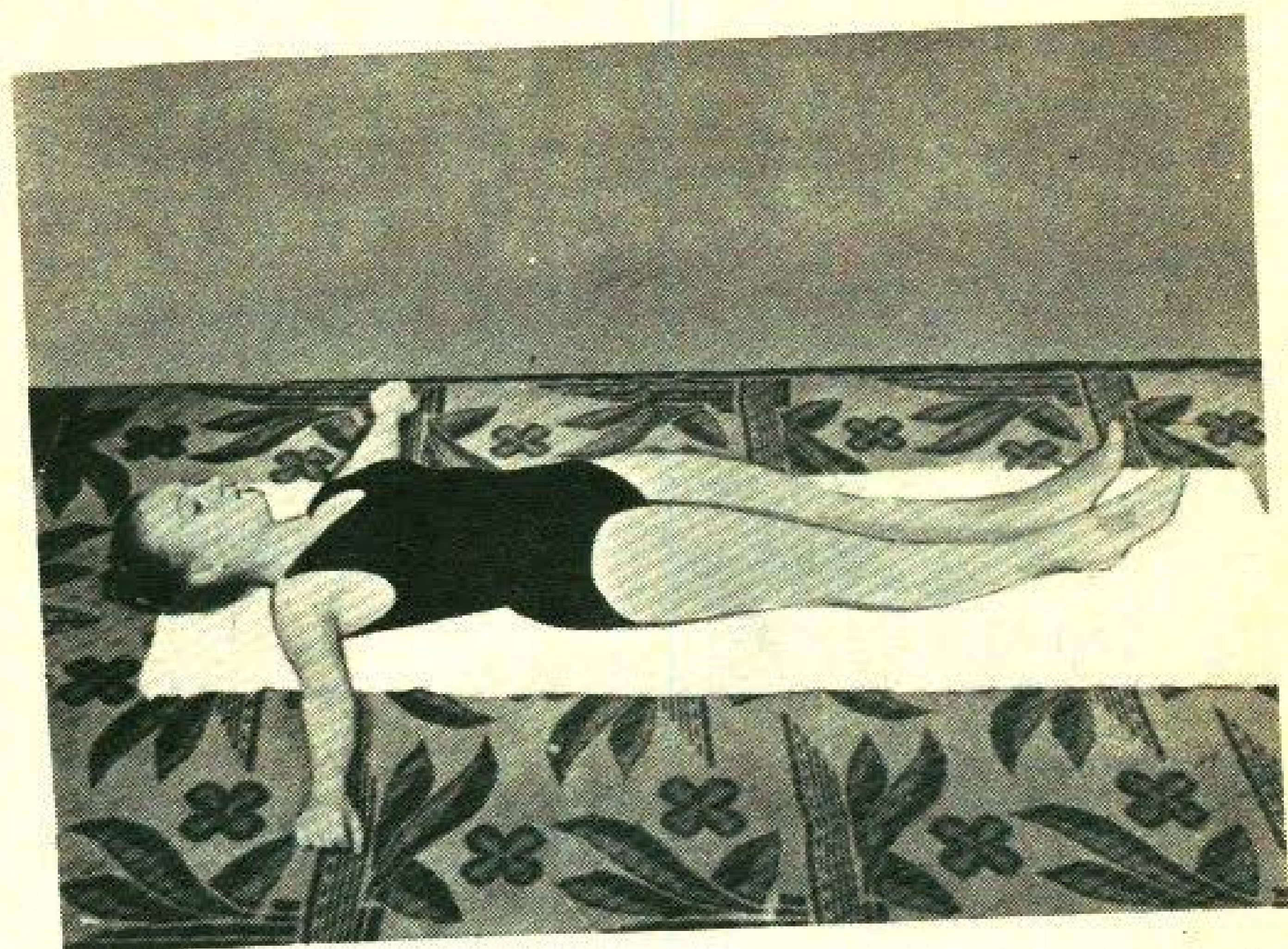


Fig. 36



Fig. 37

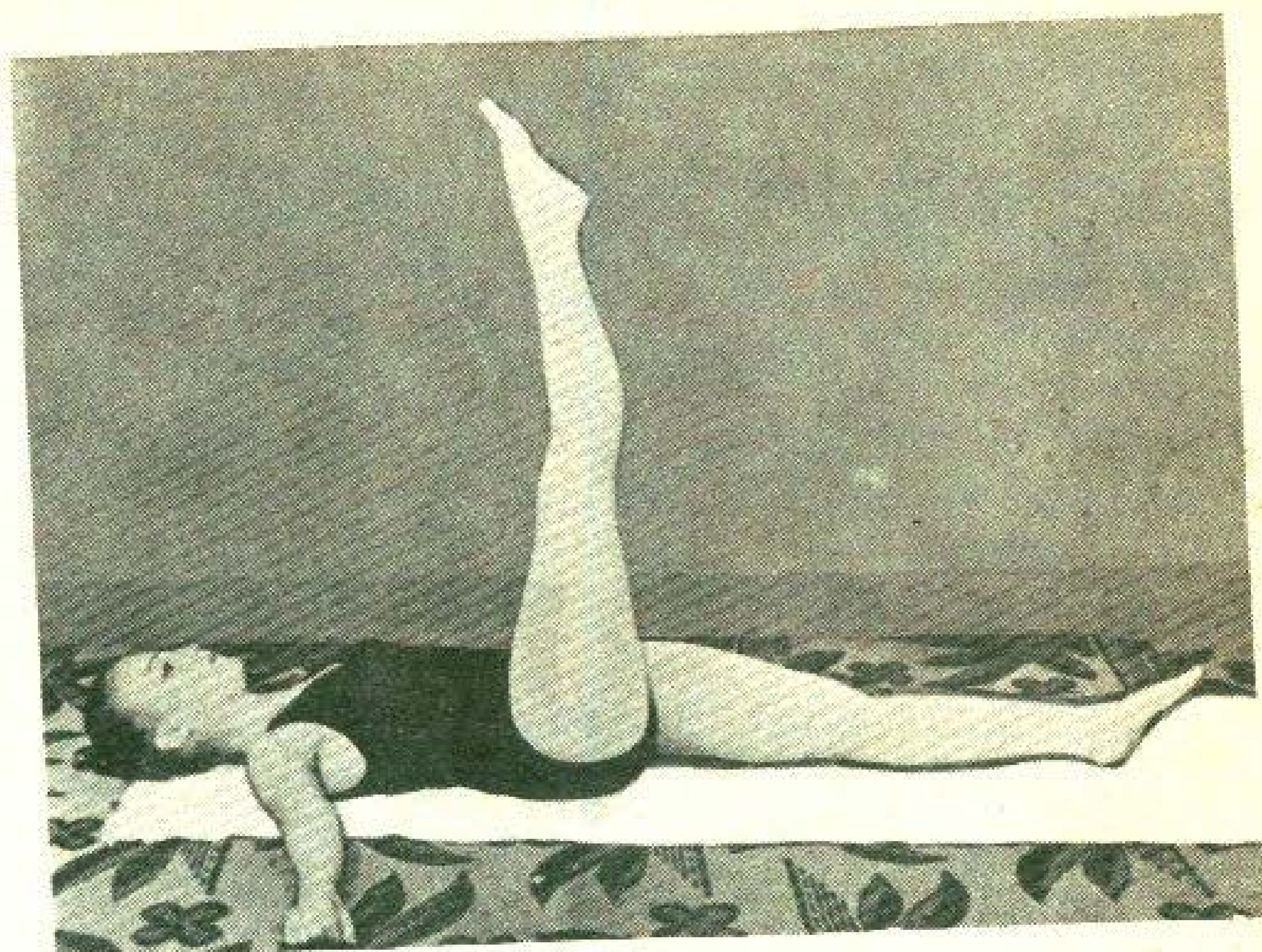


Fig. 38

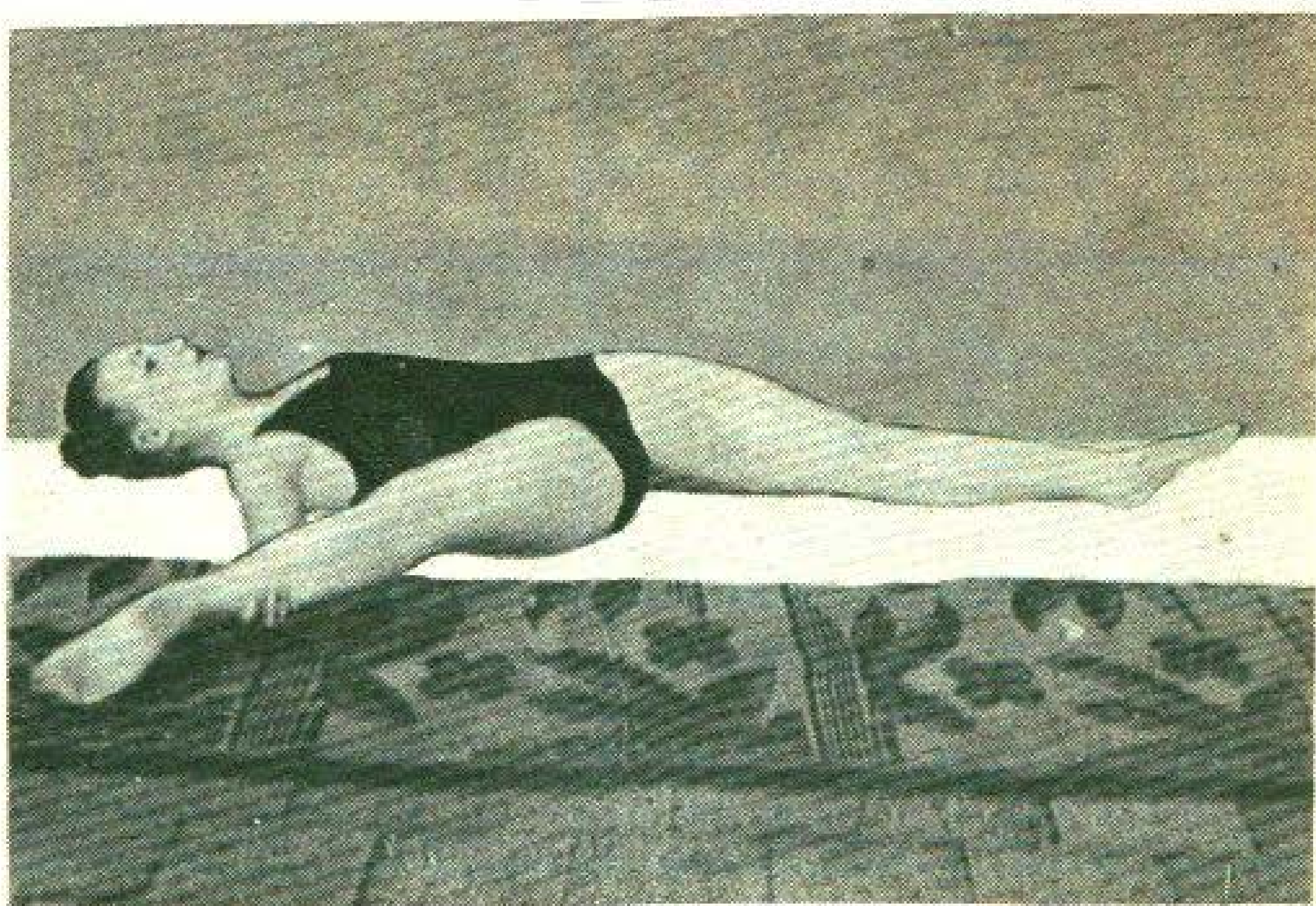


Fig. 39

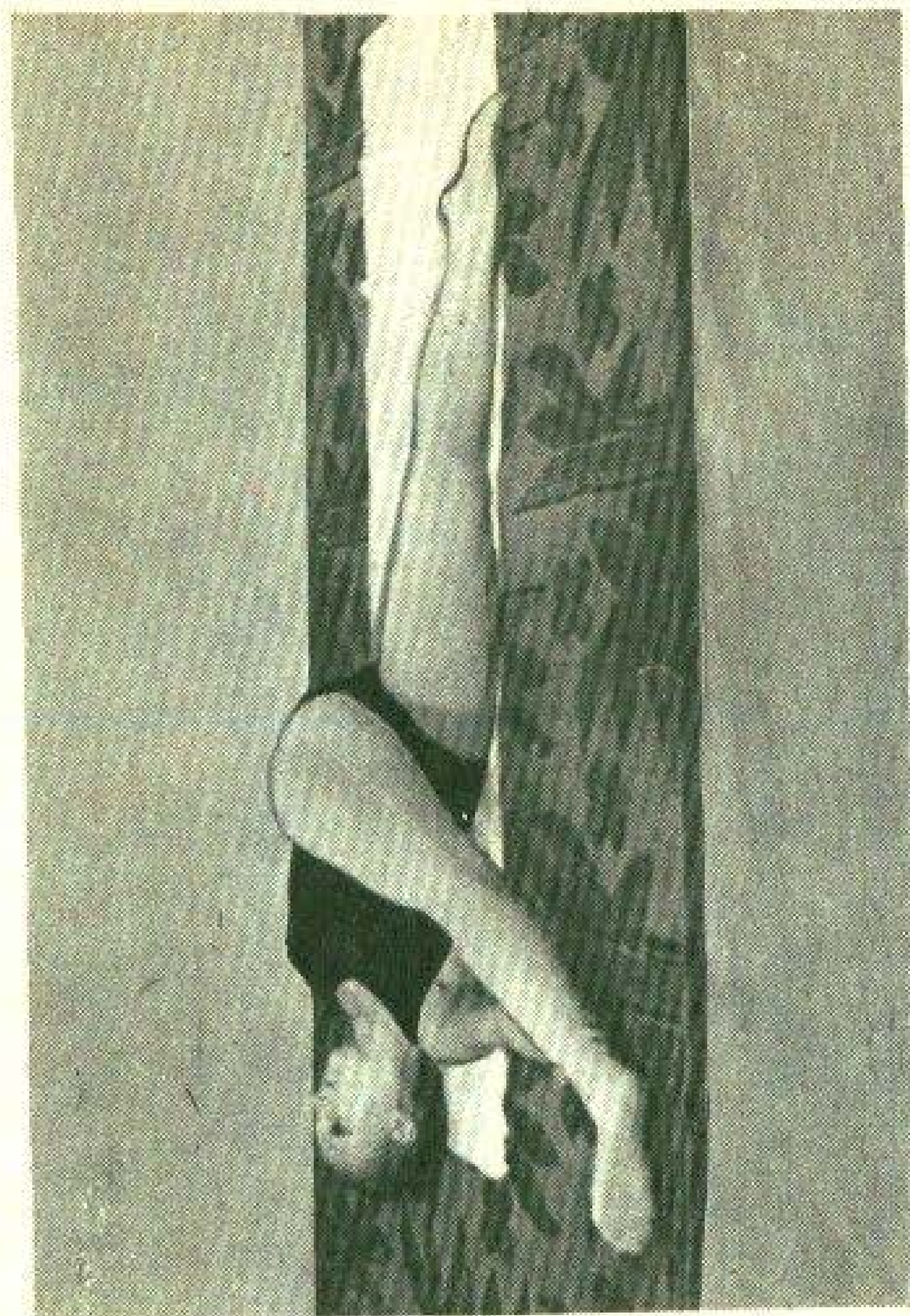


Fig. 40

vor fi lente, sub control conştient, organismul fiind privit ca un instrument legic al stării de conştiinţă.

14. **Exerciţiul psihosomatic 7**

Se respiră liber abdominal. Din poziţia reprezentată în fig. 35 se ridică lent picioarele la verticală (fig. 41), se apleacă încet, pe rînd, spre fiecare mînă, pentru a atinge pumnul (fig. 42), se stă în această poziţie pînă la un minut şi apoi se revine la poziţia iniţială. În timpul mişcării, se concentrează atenţia asupra cuvintelor: *Eu sînt*, cu semnificaţia că fiinţa fiecăruia depinde de el însuşi.

15. **Exerciţiul psihosomatic 8**

Se respiră liber abdominal. Din poziţia lungit pe spate şi miinile lingă corp, se rotesc picioarele (cu genunchii întinşi) peste cap (fig. 43), se relaxează musculatura şi se concentrează atenţia asupra cuvintelor: *Eu sînt*. Durata, după voie.

16. **Exerciţiul psihosomatic 9**

Se respiră liber abdominal. Repetîndu-se exerciţiul psihosomatic 8, se trece în poziţia din fig. 44, se

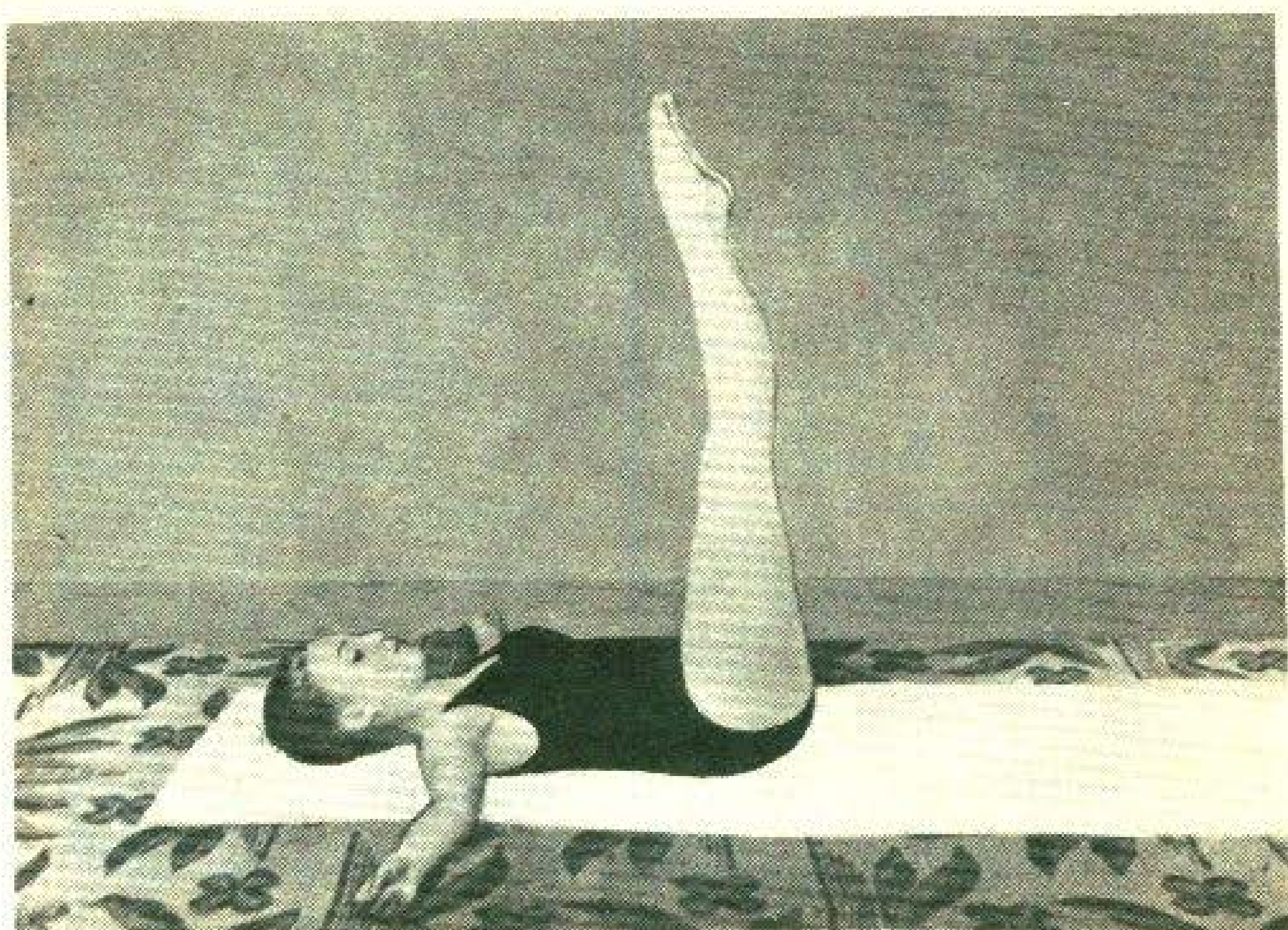


Fig. 41

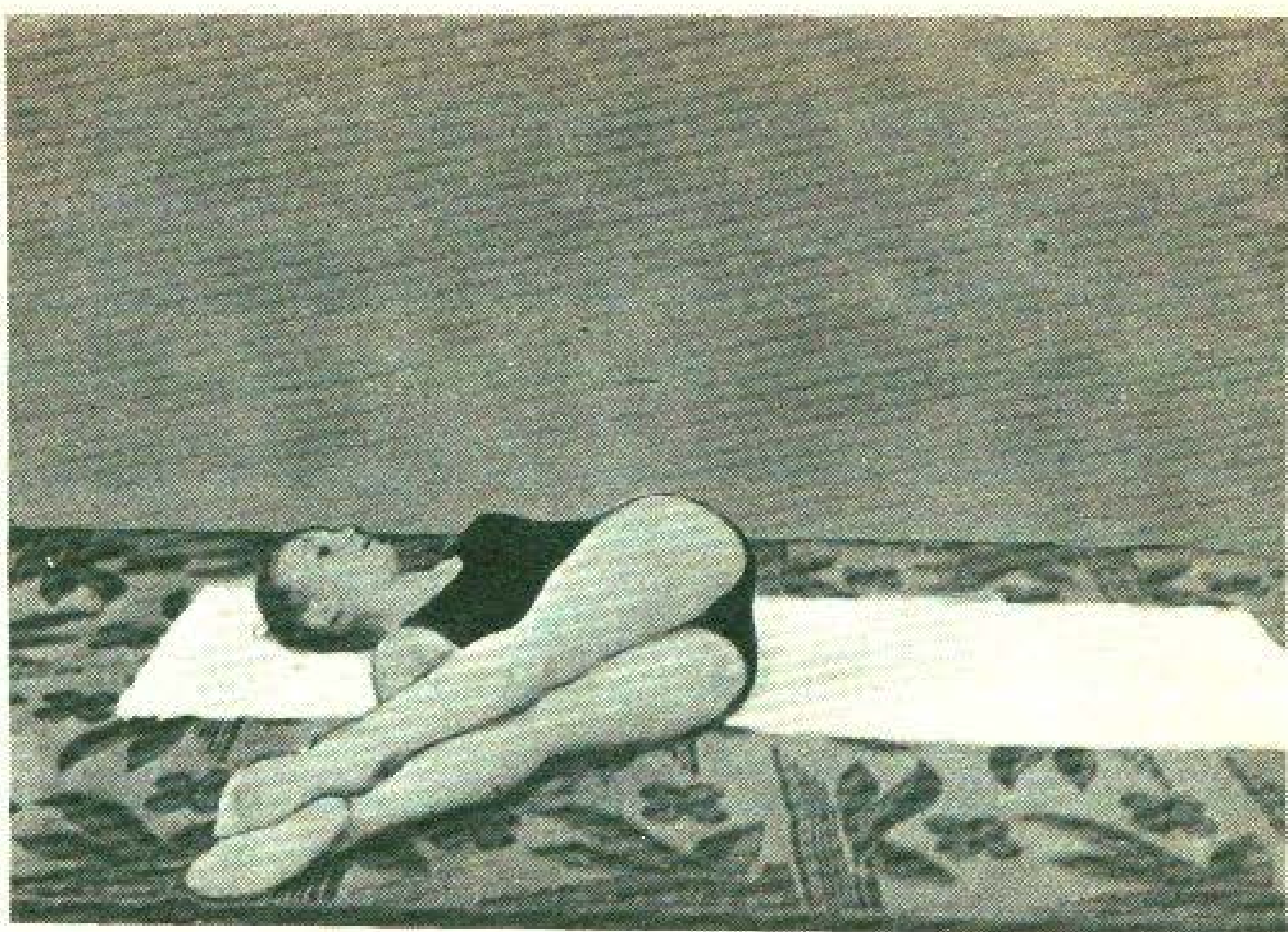


Fig. 42

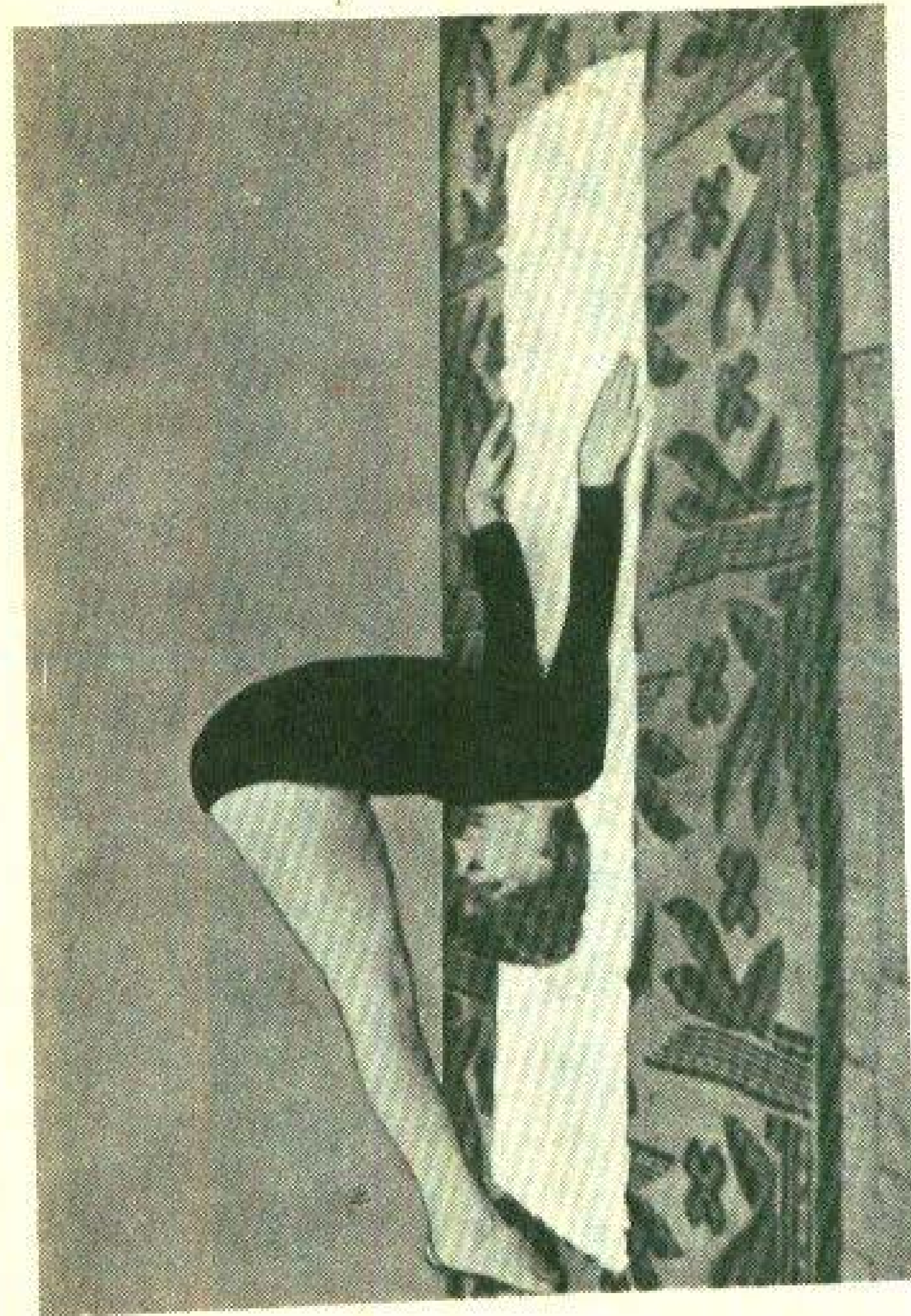


Fig. 43

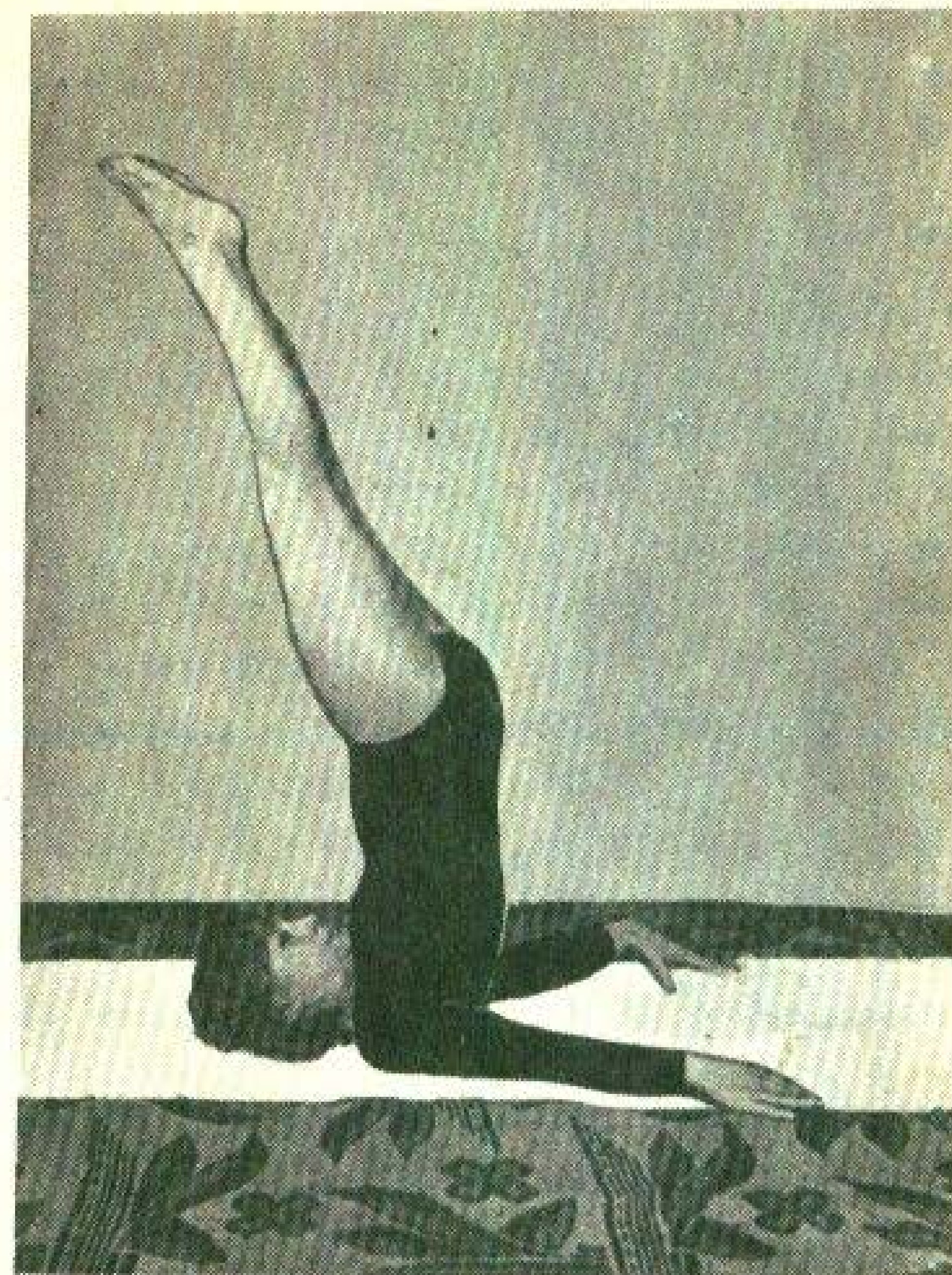


Fig. 44

controlează mental corpul, apoi se concentrează atenția asupra cuvintelor: *Eu pot, și pot pentru că în mod conștient aplic legile naturii.*

17. **Exercițiul psihosomatic 10**

Se ia poziția din fig. 45 și se ridică lent corpul, din mijloc, cu sprijinul brațelor (fig. 46). Se respiră lent abdominal, se închid ochii, se concentrează atenția asupra mijlocului frunții, unde se vor reproduce vizual cuvintele: *Mă ridic spre cunoașterea obiectivă a lumii.* În această poziție se poate sta pînă la cinci minute, bineînțeles după un mic antrenament, apoi se revine în poziția inițială, se întoarce corpul într-o parte, se ghemuiește (fig. 47), se întinde, se așază corpul pe spate, se ghemuiește din nou (fig. 48), se revine și se repetă mișcarea (ghemuirea) pe partea cealaltă. Mișcarea trebuie să fie continuă și foarte lentă.

18. **Exercițiul psihosomatic 11**

Se respiră liber abdominal. Se ia poziția din fig. 49. Lent, se fac mișcări pentru gît, pînă la refuz, de opt ori fiecare:

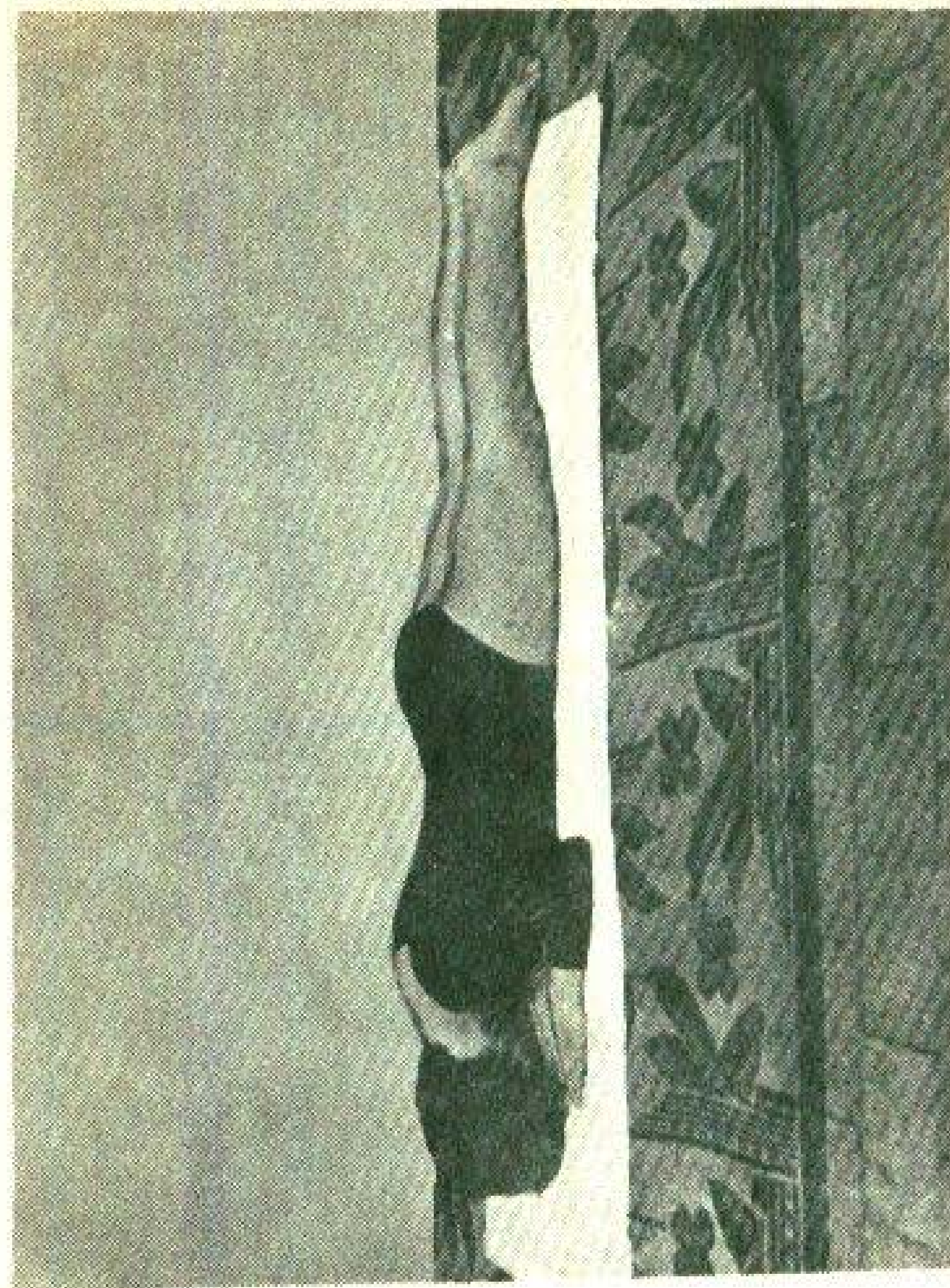


Fig. 45



Fig. 46

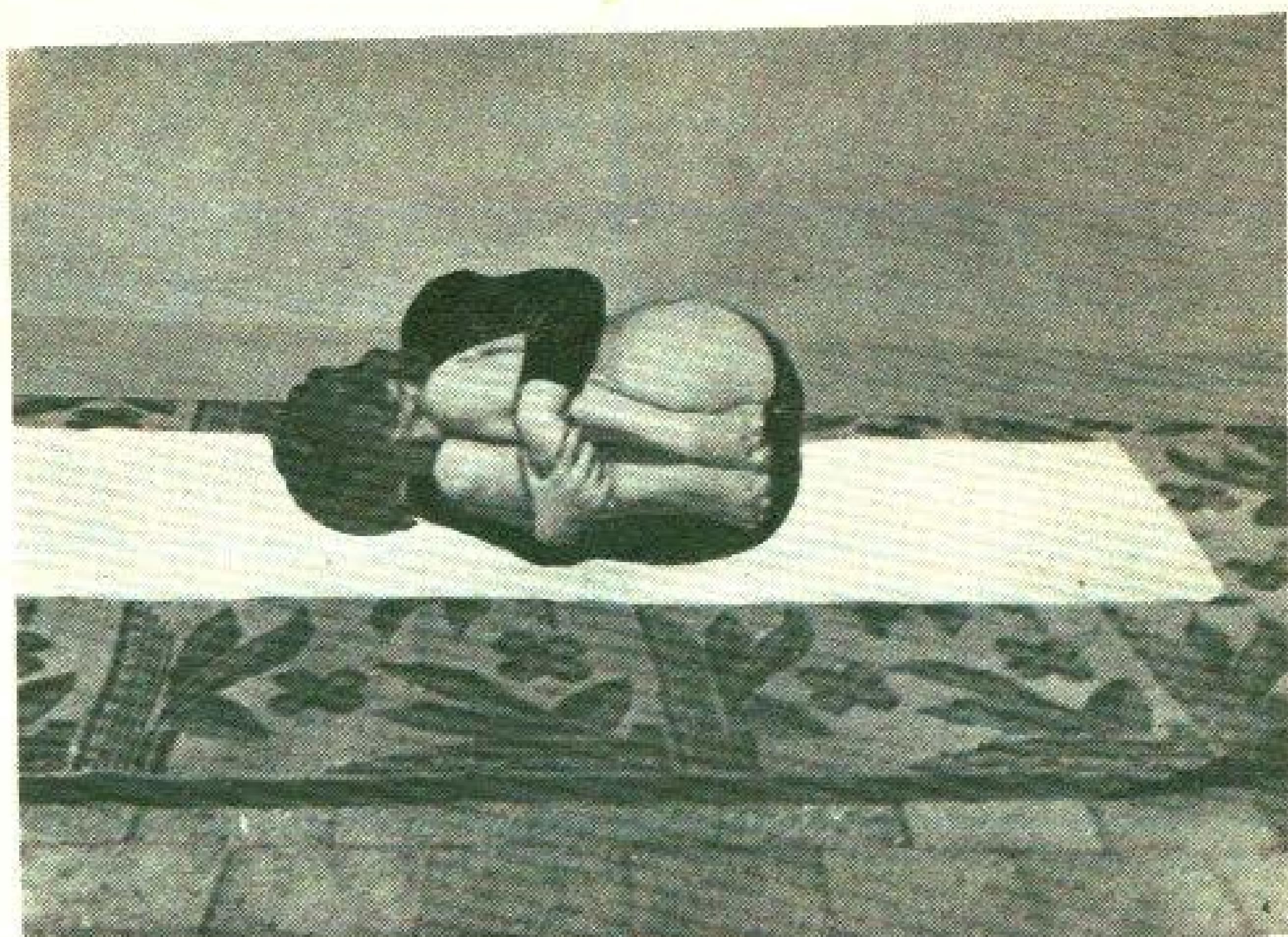


Fig. 47



Fig. 48

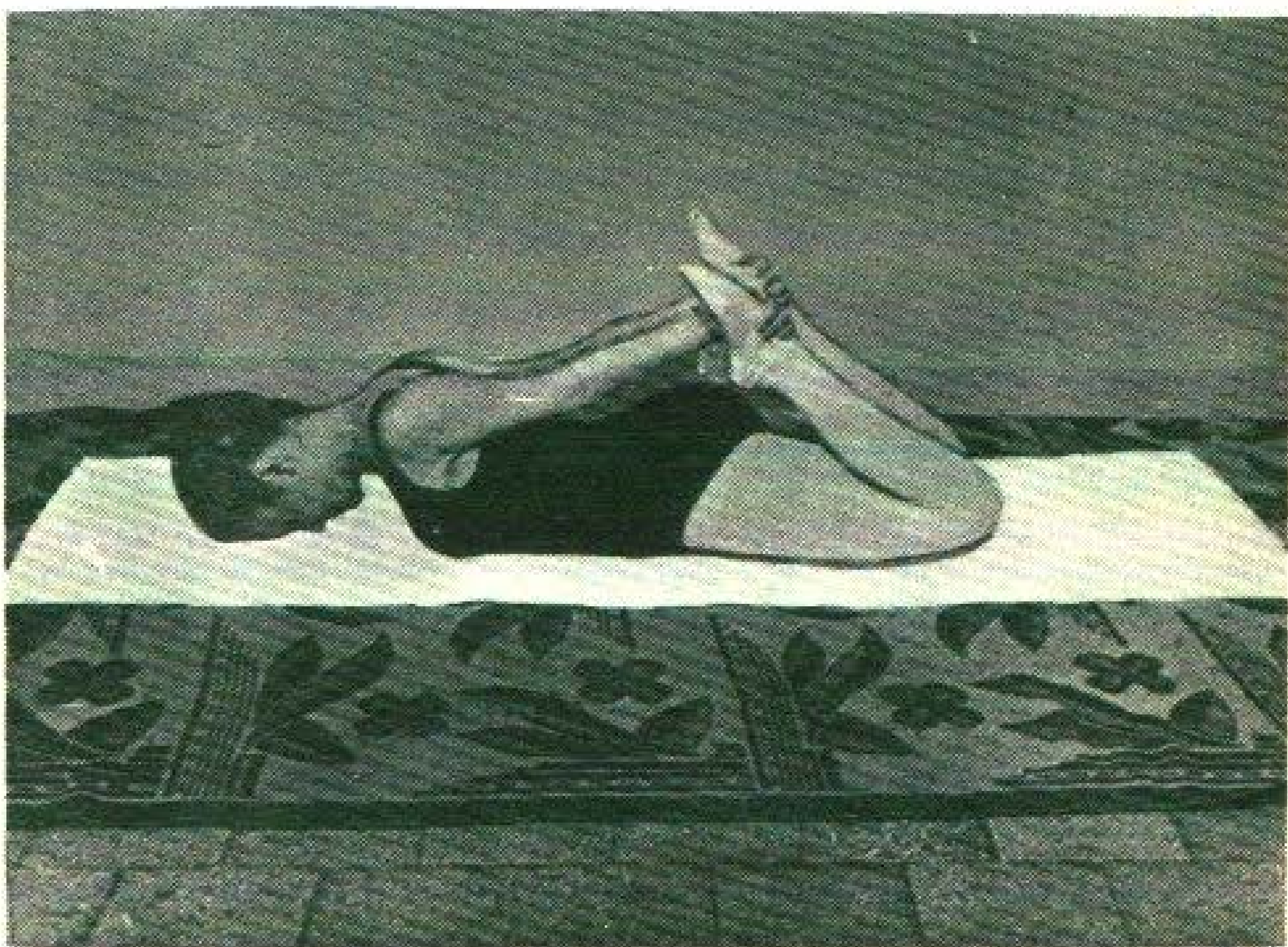


Fig. 49

— mișcarea capului în plan vertical,
— mișcarea capului in plan orizontal,
— privirea peste umăr (cu întoarcerea capului) de o parte și de alta,
— mișcări circulare cu capul in ambele sensuri.

Se revine la normal. Din poziția conform fig. 49, se trece in poziția din fig. 50, se concentrează atenția asupra regiunii inimii și se pronunță calm și hotărit (mental) cuvintele: *Nimic nu mă poate tulbura.*

19. **Exercițiul psihosomatic 12**

Se ia poziția din fig. 51. Se va calma organismul, se va respira lent abdominal. Concentrindu-vă, cu trăirea celor spuse, pronunțați mental:

- **Încerc sămerg pe calea cunoașterii obiective a lumii.**
- **Încerc să aplic conștient legile naturii.**
- **Îmi propun să nu fac rău semenilor mei, să nu le dau ceea ce ei nu pot primi și să nu le cer ceea ce ei nu pot da.**
- **Voi lupta pe toate căile contra propriilor mele slăbiciuni și nu voi accepta să devin instrument al slăbiciunilor altora.**

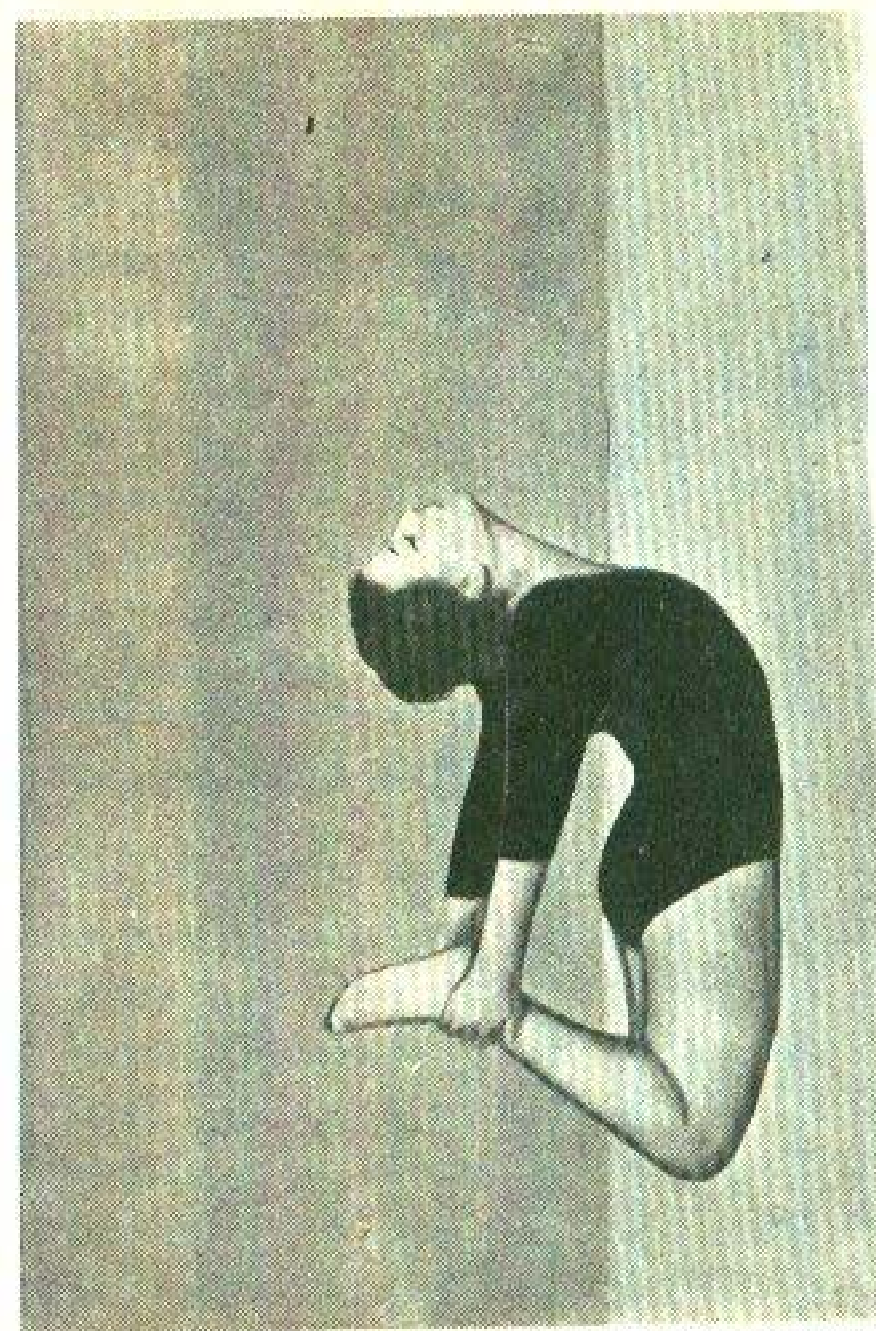


Fig. 50

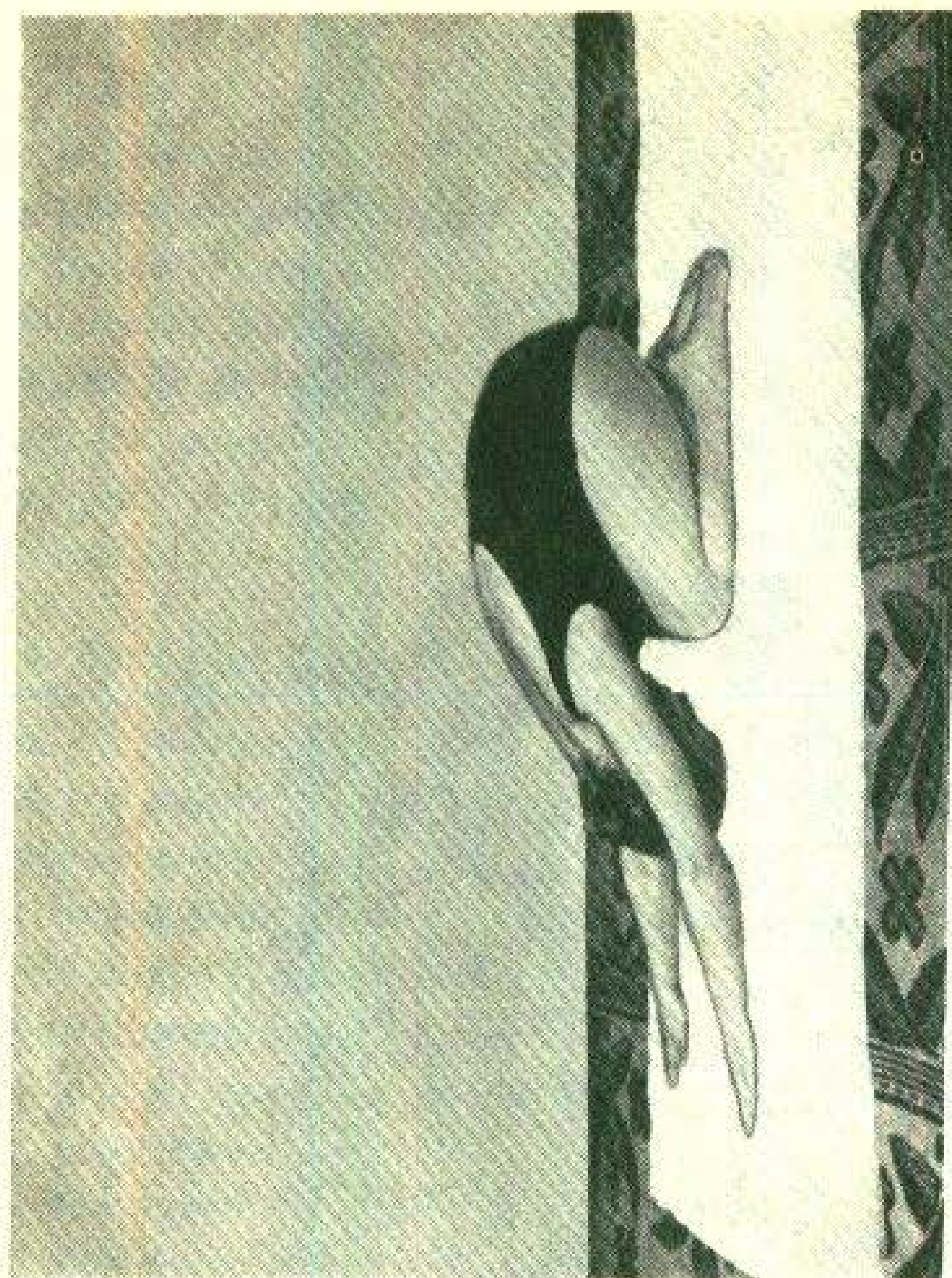


Fig. 51

20. Exercițiul psihosomatic 13

Se respiră liber abdominal. Se ia poziția lungit pe spate, cu mîinile paralel, ridicate în prelungirea corpului. Se întoarce corpul peste cap, pînă cînd picioarele ating pămîntul, depășind mîinile (fig. 52), apoi se revine la poziția inițială, corpul se ridică din mijloc înainte, se pleacă fruntea la genunchi, mîinile ținîndu-se la spate cu palmele în jos (fig. 53). Este o mișcare lentă continuă, care se execută de un număr de ori, după indicațiile organismului, adică fără să obosească.

21. Exercițiul psihosomatic 14

Se ia poziția din fig. 54, cu ridicarea umerilor și a cutiei toracice, se stă cîteva secunde, apoi se trece în poziția din fig. 55, brațele apăsînd pulpele pentru extensia coloanei. Se revine la poziția inițială, corpul se sprijină pe vîrful unui singur picior, avîndu-l pe celălalt la călcîiul lui, și se apleacă înainte, pînă cînd palmele ating pămîntul (fig. 56). Se revine la poziția verticală, se ia poziția din fig. 57, se așază jos (fig. 58) și se trece din nou

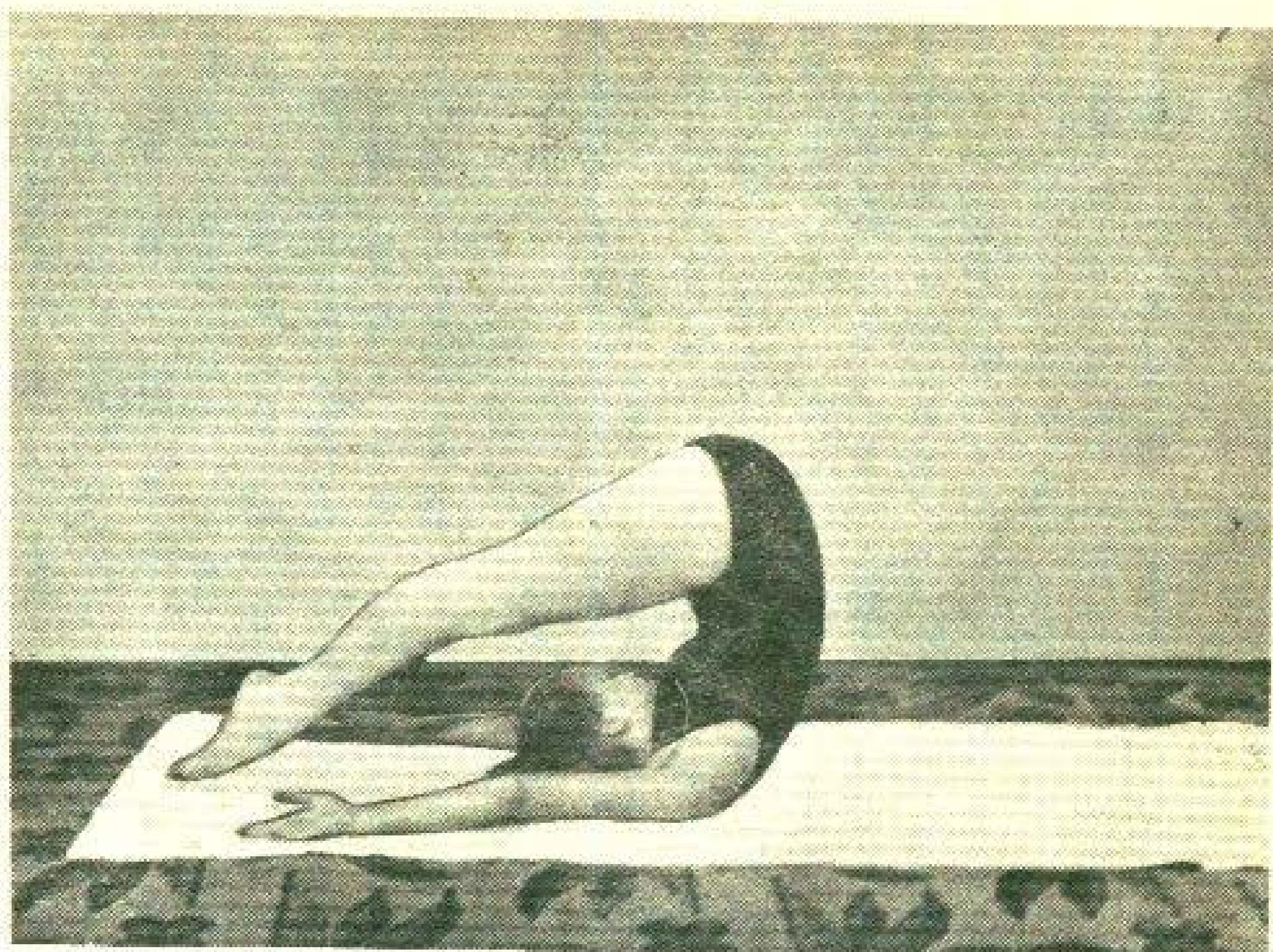


Fig. 52



Fig. 53

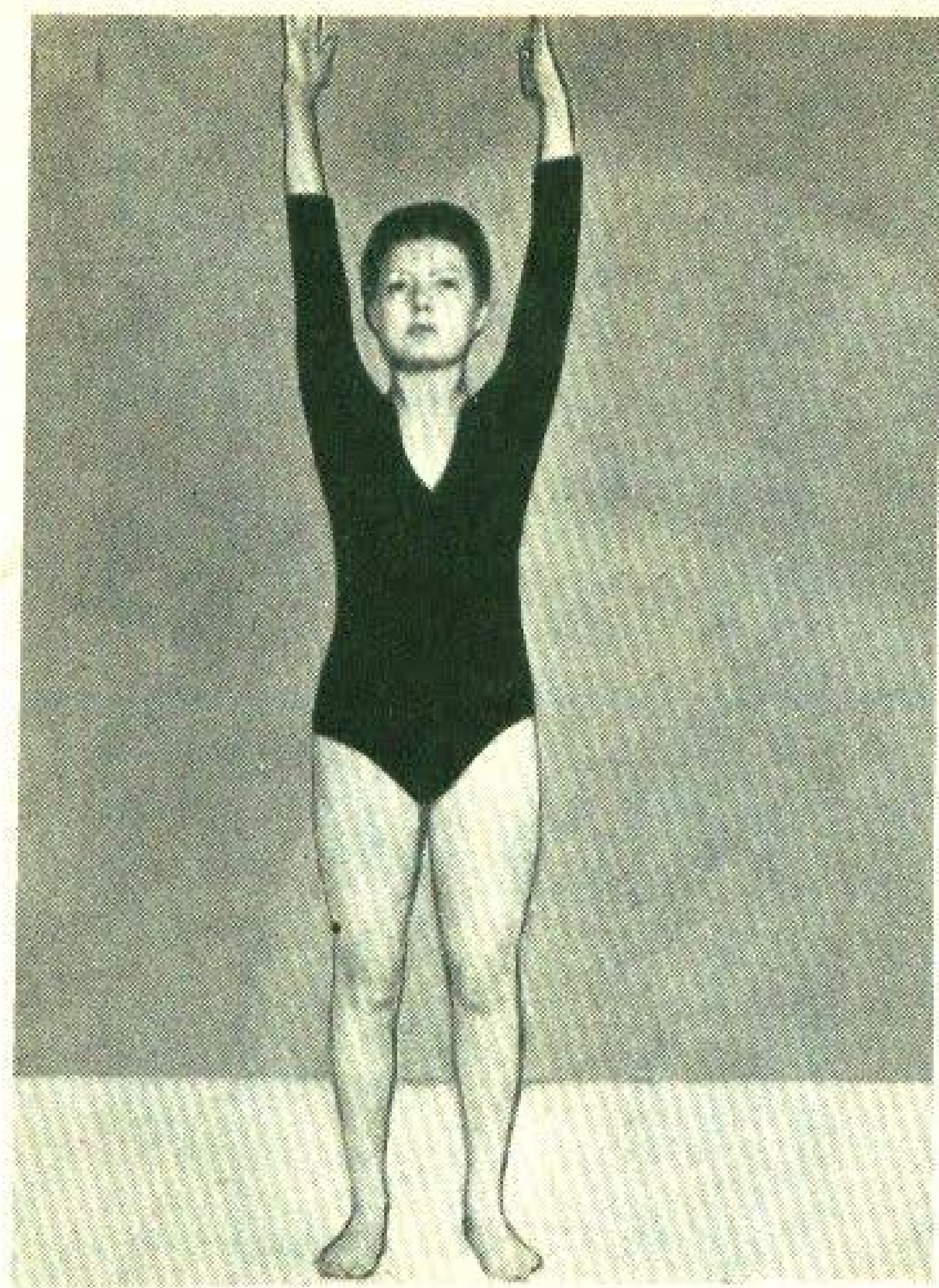


Fig. 54



Fig. 55

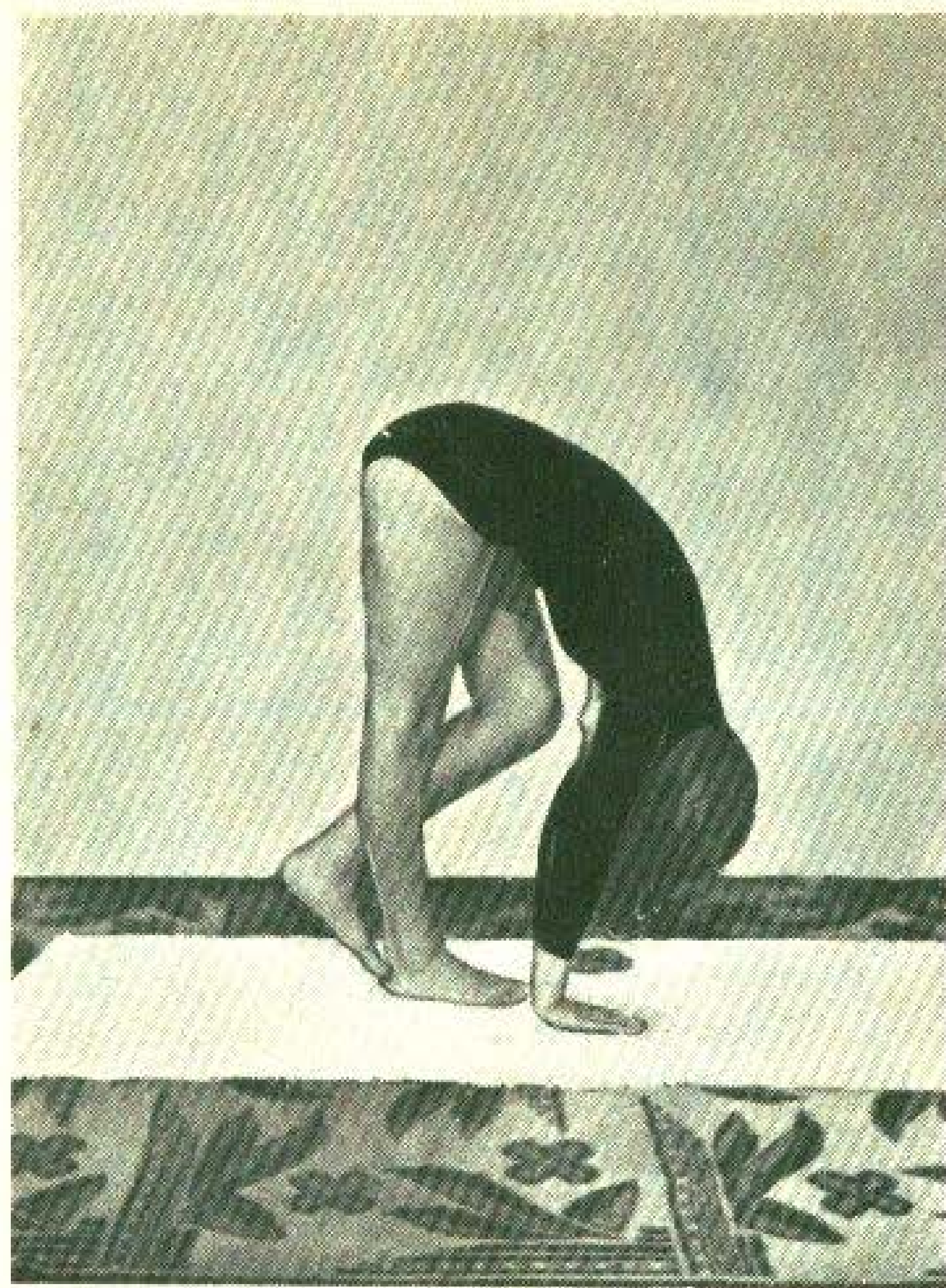


Fig. 56



Fig. 57

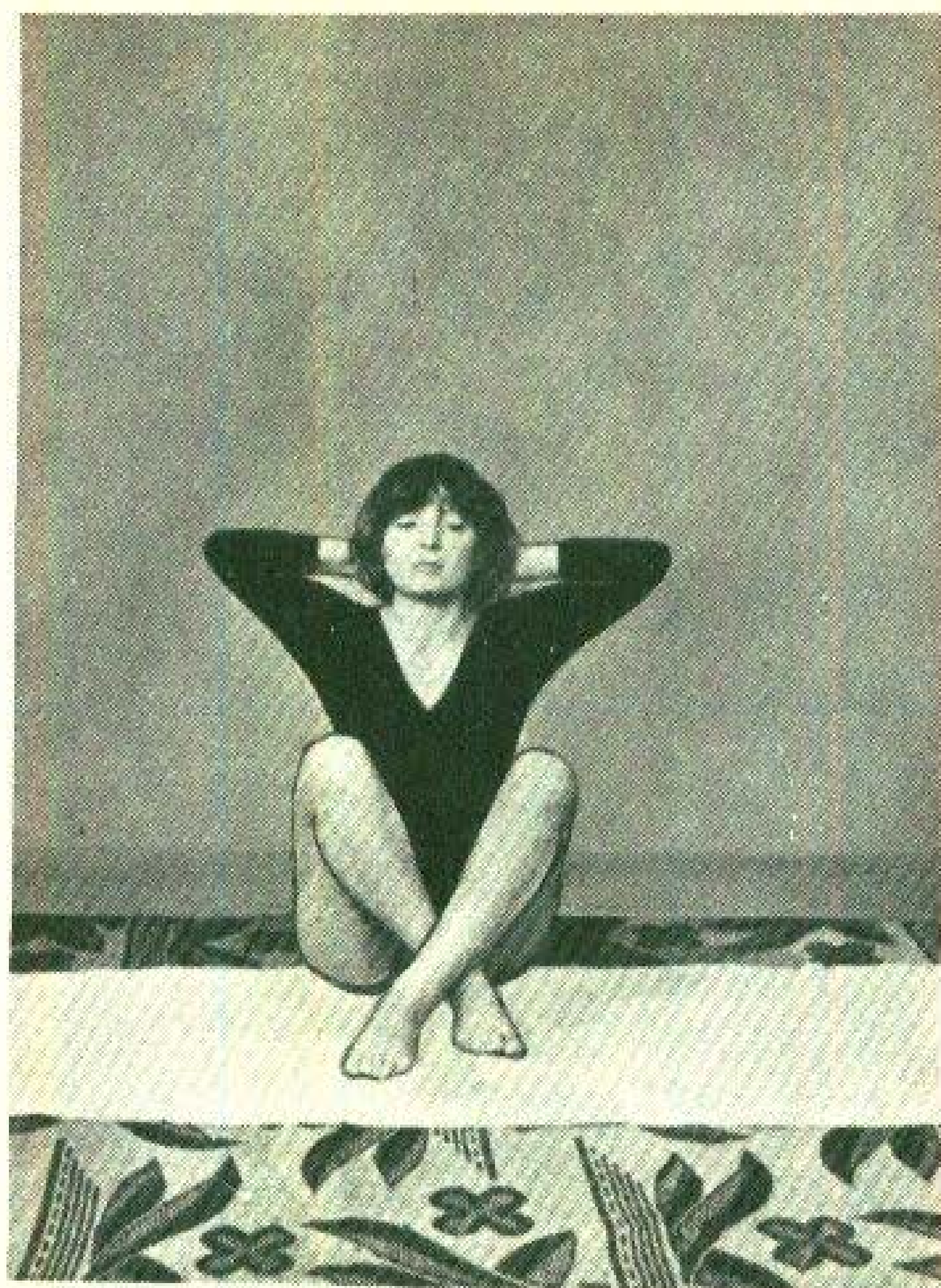


Fig. 58

în poziţia din fig. 57. Se va respira abdominal. Mişcările se vor executa lent, sub control conştient şi cu sentimentul că organismul este instrumentul şi suportul material al stării de conştiinţă.

22. **Exerciţiul psihosomatic 15**

Se ia poziţia din fig. 59 şi se respiră abdominal lent, de cîteva ori. Exerciţiul se va executa, pe rînd, cu braţul stîng, apoi piciorul drept, cu braţul drept şi după aceea cu piciorul stîng. Inspirînd lent, abdominal, cu cotul lipit de trunchi, se ridică antebraţul stîng, fără încordarea musculaturii. În timpul primei retenţii respiratorii, se contractă brusc musculatura braţului, apoi, odată cu expiraţia, se relaxează brusc braţul şi se revine la poziţia iniţială. În a doua retenţie se contractă puternic musculatura braţului (fig. 60). Inspirînd din nou, se relaxează brusc braţul, se ridică lent piciorul drept, fără încordarea musculaturii (fig. 61). În timpul primei retenţii, se contractă brusc musculatura piciorului în efort, apoi se relaxează brusc musculatura contractată şi se revine la poziţia iniţială. În a doua retenţie, se contractă brusc musculatura

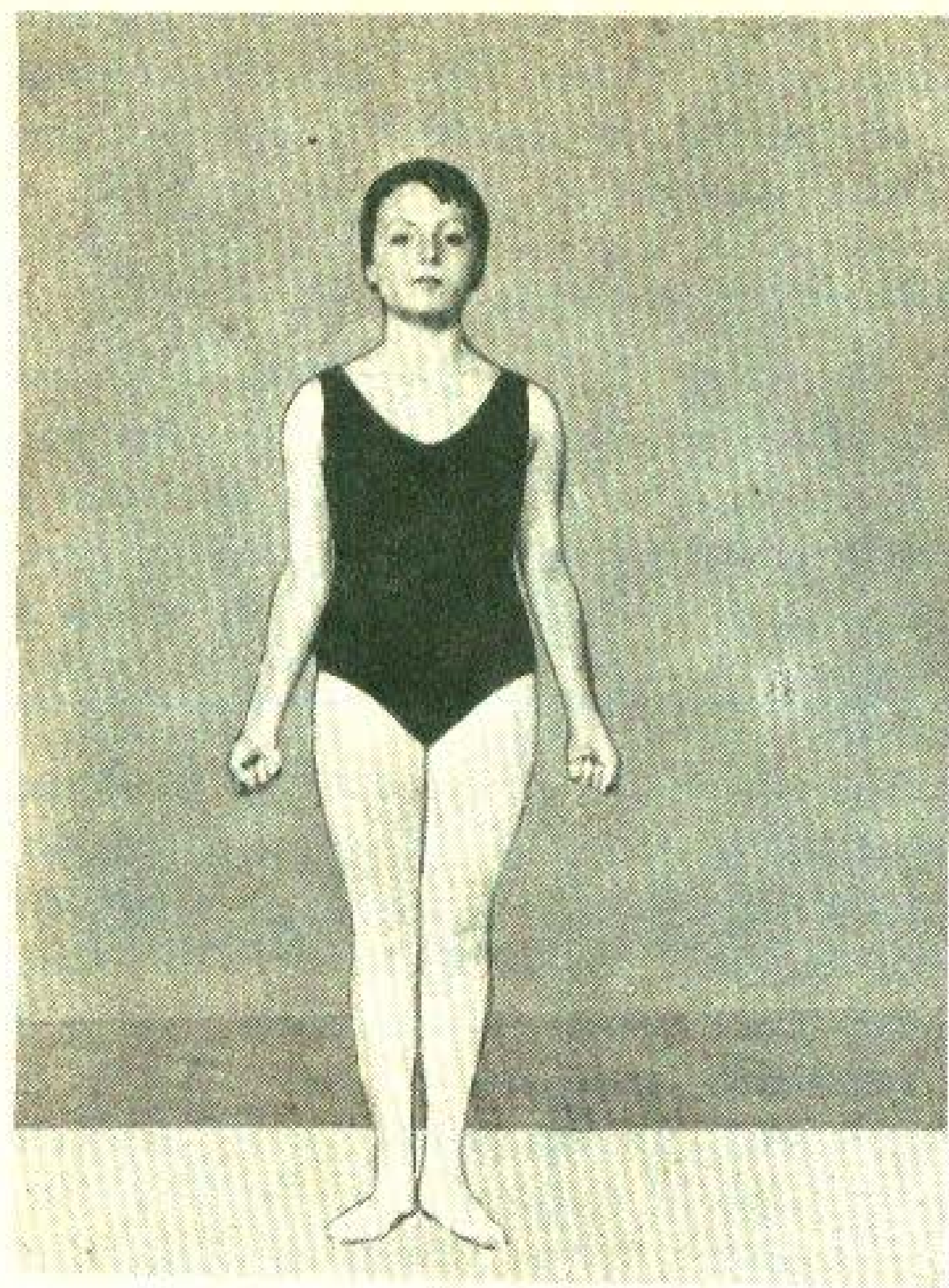


Fig. 59

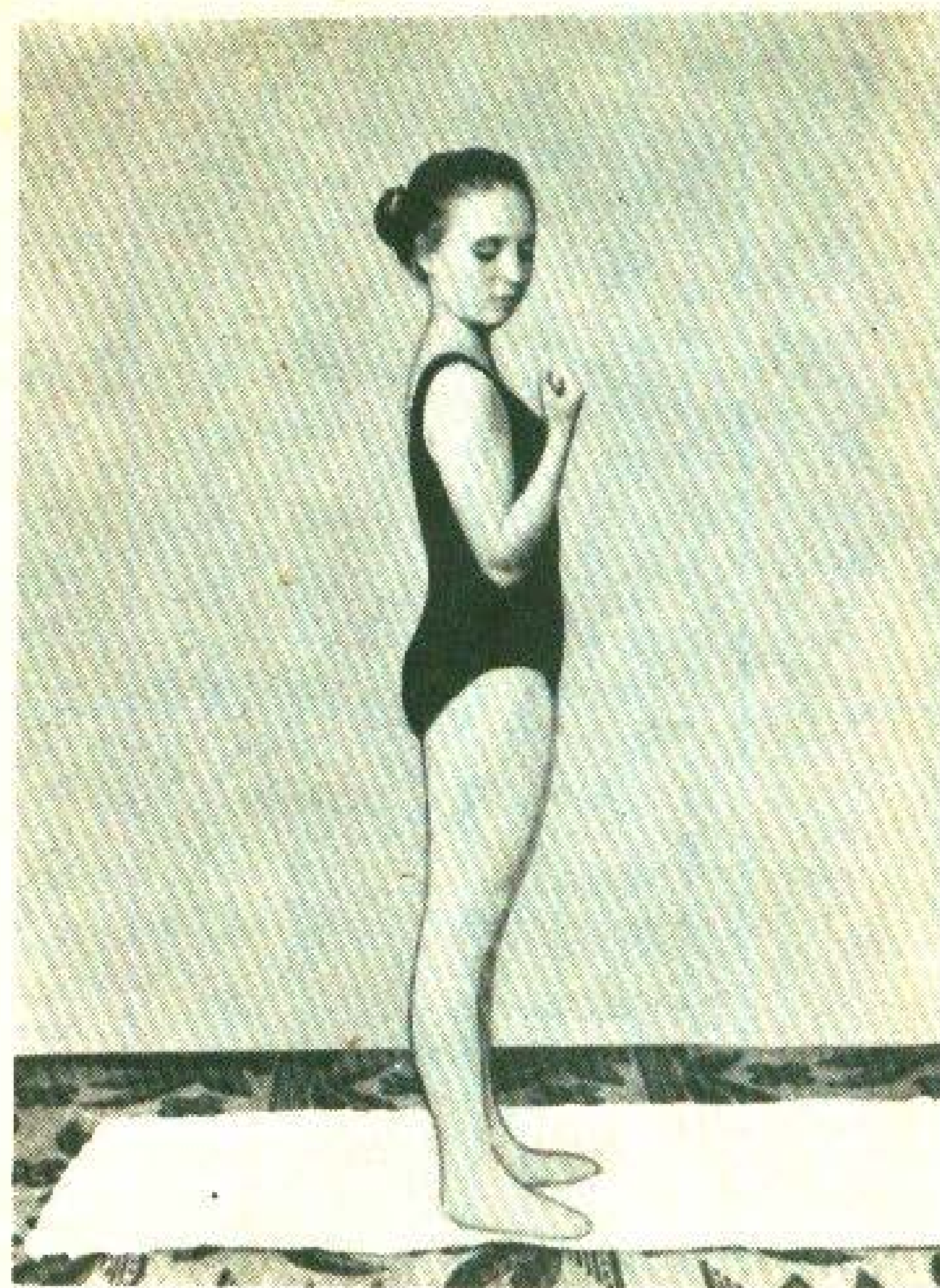


Fig. 60

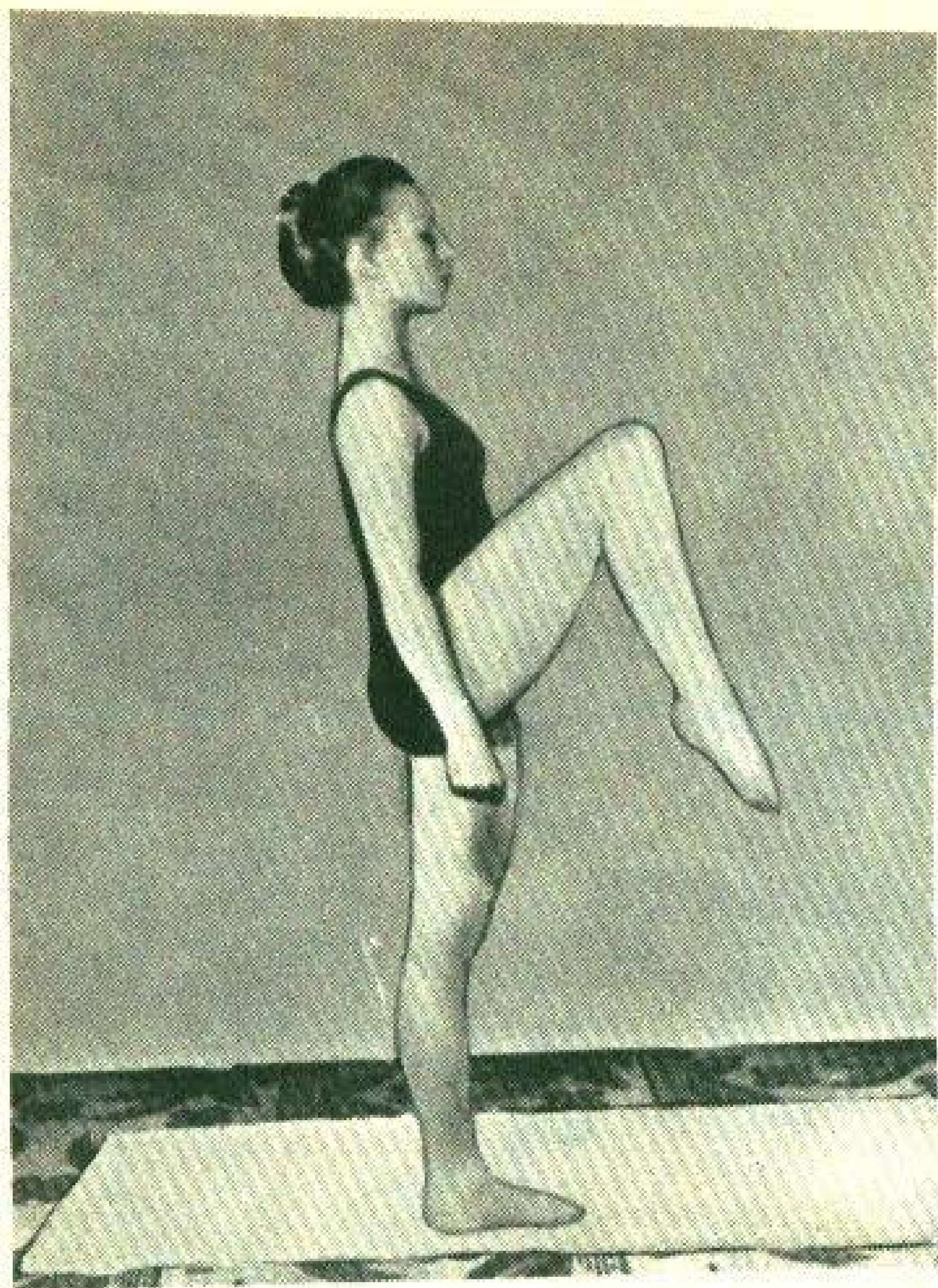


Fig. 61

piciorului drept. Inspirînd din nou, se relaxează brusc piciorul și se continuă mișcarea cu brațul drept și apoi cu piciorul stîng. În timpul retențiilor, se va pronunța mental, calm și hotărît, cuvîntul **umanizare.** Exercițiul se execută o singură dată.

23. Exercițiul psihosomatic 16

Se ia poziția din fig. 62, cu musculatura pe cît posibil relaxată. Se respiră lent, abdominal, și se privește în strabism superior rădăcina nasului. Se contractă brusc întreaga musculatură, se intră în retenție respiratorie cît mai mult posibil și se concentrează întreaga atenție asupra cuvintelor: **Supun întreg organismul controlului meu conștient.**

24. Exercițiul psihosomatic 17

Este un exercițiu de relaxare fizică și psihică. Se ia poziția (fig. 27) și se respiră liber abdominal. Se concentrează atenția asupra musculaturii, pornind treptat de la picioare în sus, dîndu-se sugestia de relaxare fiecărui mușchi. Odată musculatura relaxată, se încearcă eliminarea oricărui gînd. Este

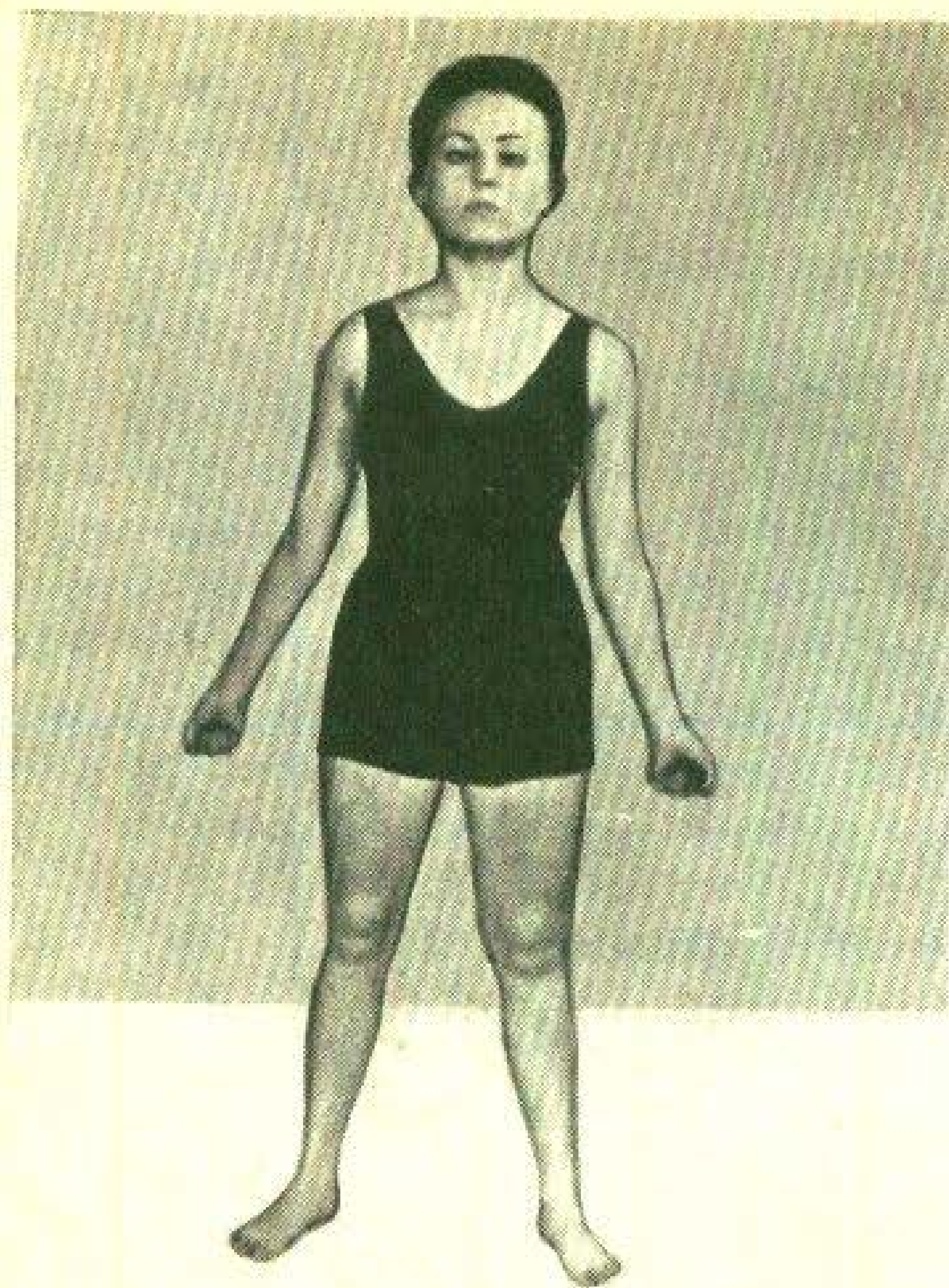


Fig. 62

un exercițiu dificil, dar de foarte mare importanță pentru sănătate. Cu răbdare, perseverență, în timp, oricine îl va putea executa. Il recomandăm pentru momente de tensiune nervoasă, după o intensă activitate fizică sau intelectuală și în special înaintea unei activități intelectuale de creație, de mare intensitate, asociat cu exercițiul psihosomatic 18.

NOTĂ. Dacă s-a obținut relaxarea, revenirea la starea normală, pînă cînd musculatura va răspunde din nou la comenzi, va dura cîteva minute. Nu vă alarmați.

25. Exercițiul psihosomatic 18

Este un exercițiu cheie. Se ia poziția din fig. 63, se trece în poziția din fig. 64 și apoi, printr-o smucitură sau în forță, se obține poziția din fig. 65. Pentru detaliu, fig. 66. Pînă se va stăpîni, mișcarea se va executa lîngă un perete sau cu ajutorul altei persoane.

Durata: Se va porni de la 30 secunde și, treptat, se va ajunge la 15 minute.

Se va respira abdominal după formula 3+2+5+2 sau după formula 4+2+4+2, la alegere. Întot-

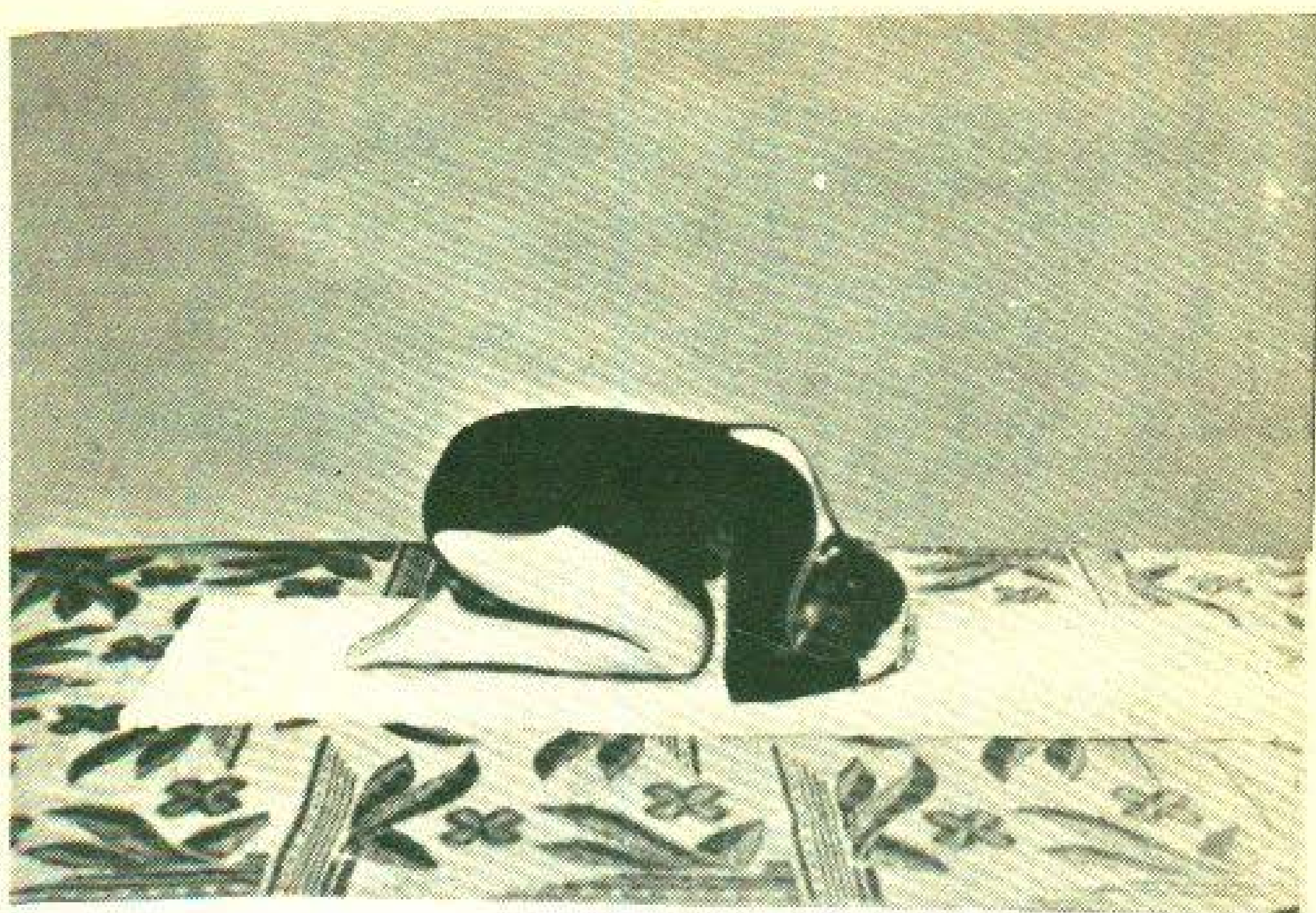


Fig. 63

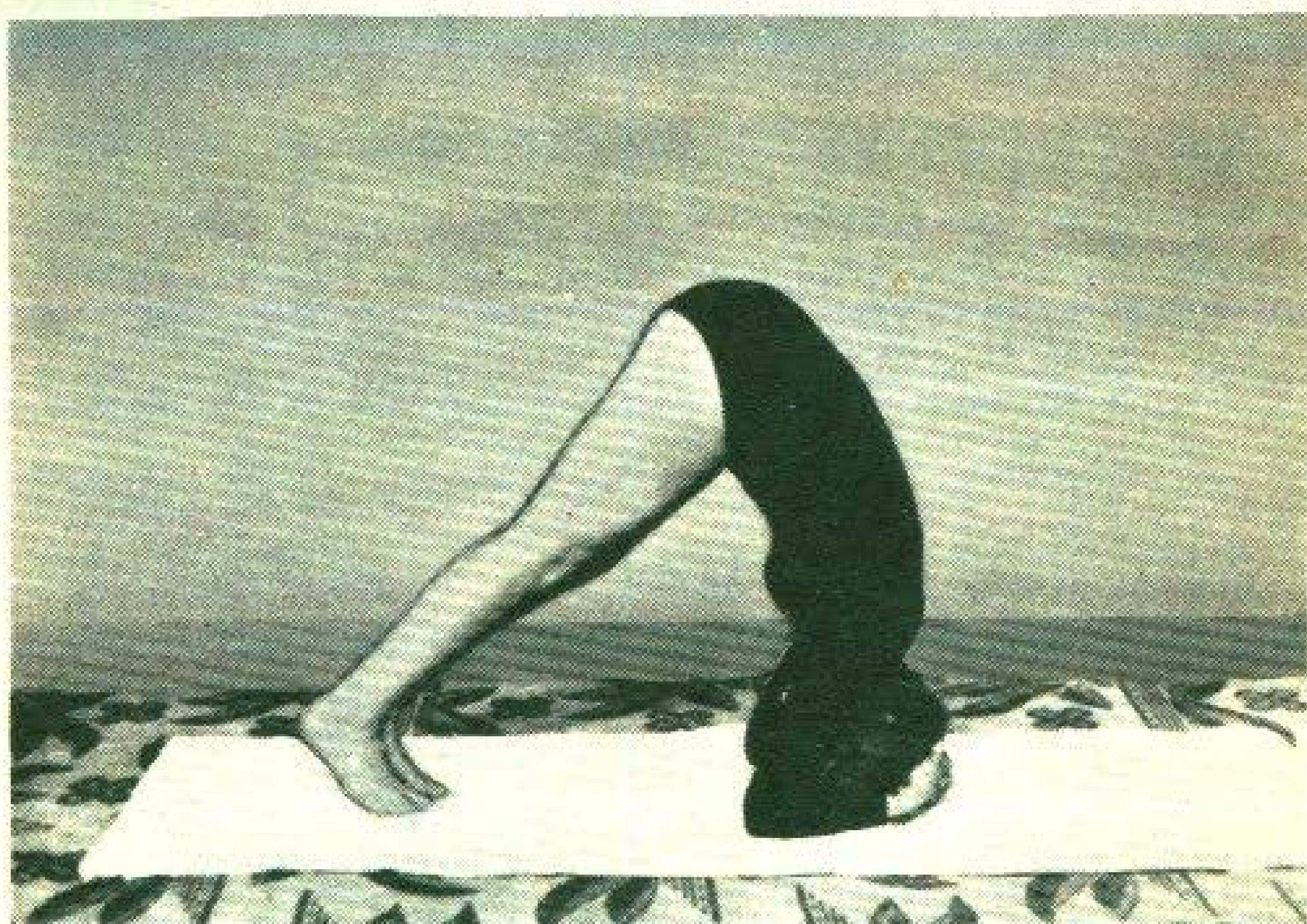


Fig. 64

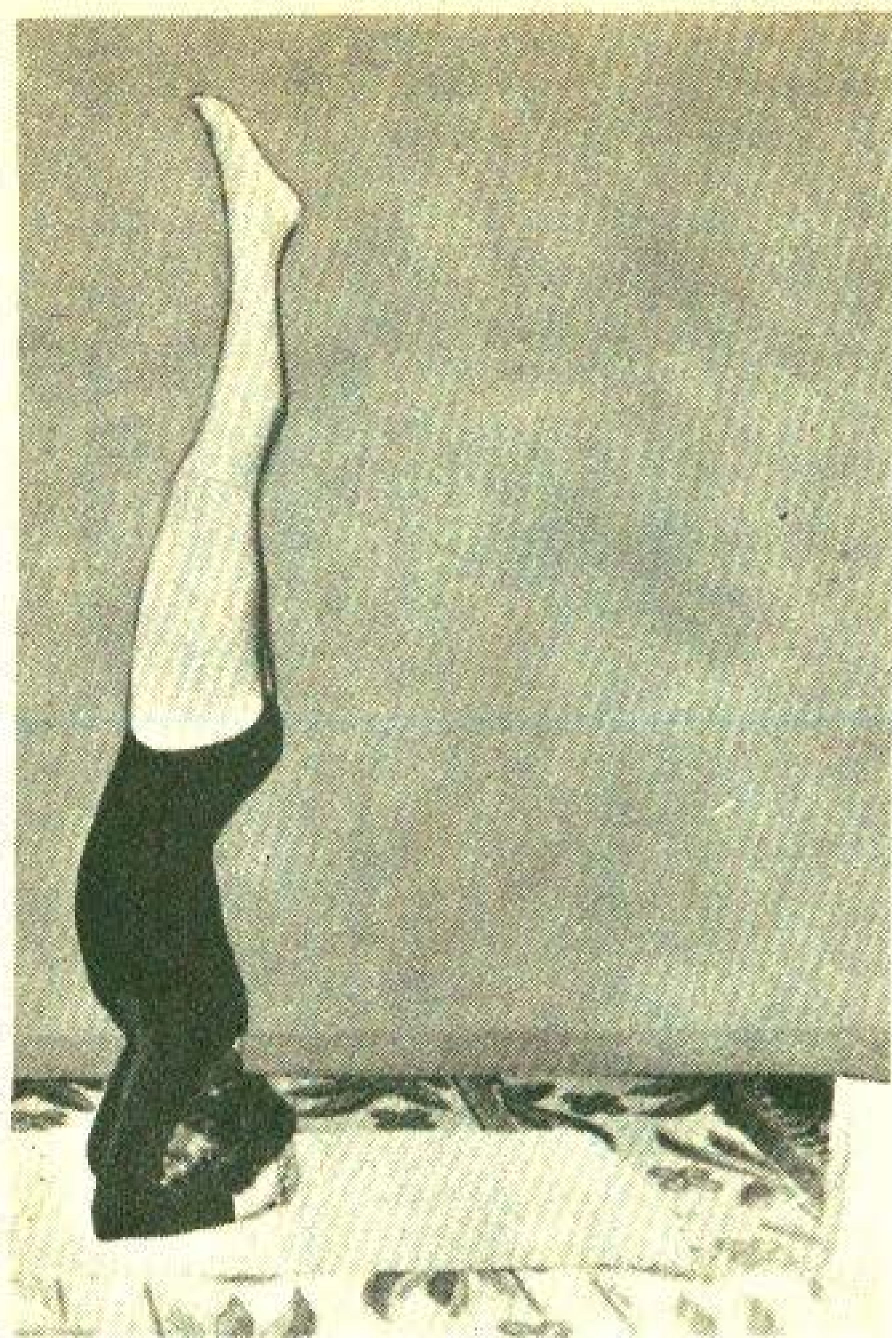


Fig. 65



Fig. 66

deauna, exercițiul se va executa după o mică relaxare.

Rezultate. Odihnește inima. Păstrează elasticitatea vaselor sanguine. Corpul devine suplu, musculatura elastică. Dispar ridurile de pe față. Calmează tensiunea nervoasă, fortifică memoria, stimulează capacitatea cerebrală, promovează echilibrul psihic, acționează asupra întregului sistem endocrin. Fortifică plămînii. Duce la dispariția tulburărilor funcționale ale ochilor, urechilor, nasului și gîtului. Combate afecțiunile gastrointestinale, bronhopneumonia, paralizia, lumbagoul, artrita regiunii dorsale, diabetul, guta, hemoroizii, varicele, prostatita, deplasarea uterului, impotența, spermatoreea, normalizează ciclurile menstruale etc.

Exercițiul este contraindicat pentru suferinzii de boli pulmonare, catar și rinită nazală cronică, hipertensiune arterială, nevralgii faciale și persoane avînd ochii injectați.

26. **Salutul soarelui**

Sînt mai multe variante. Vom indica trei.

a. *Prima variantă.* Se ia poziția din fig. 67, se inspiră lent, se desfac mîinile cu palmele în față, la nivelul umerilor, apoi, expirind, se trece la poziția din fig. 68. Se stă în retenție respiratorie cît permite organismul, fără a forța, și se revine la poziția inițială. Se repetă de un număr de ori, condiția esențială fiind să nu obosească.

b. *A doua variantă.* Se ia poziția din fig. 69. Se respiră de cîteva ori abdominal, lent, cu retenții scurte. Inspirînd profund, abdominal, cu ridicarea umerilor cît mai mult posibil, se trece în poziția din fig. 70. Expirînd, corpul se apleacă în față, fruntea atinge picioarele (dacă se poate), iar palmele pămîntul (fig. 71). Ridicînd bărbia la refuz, inspirînd, se duce piciorul drept înainte și se vine în poziția din fig. 72. Expirînd profund, se duce înapoi și celălalt picior, venindu-se în poziția din fig. 73. Păstrînd retenție respiratorie, se trece în poziția din fig. 74. Inspirînd profund, se trece în poziția din fig. 75. Expirînd, fără a deplasa palmele și tălpile, se trece în poziția din fig. 76.

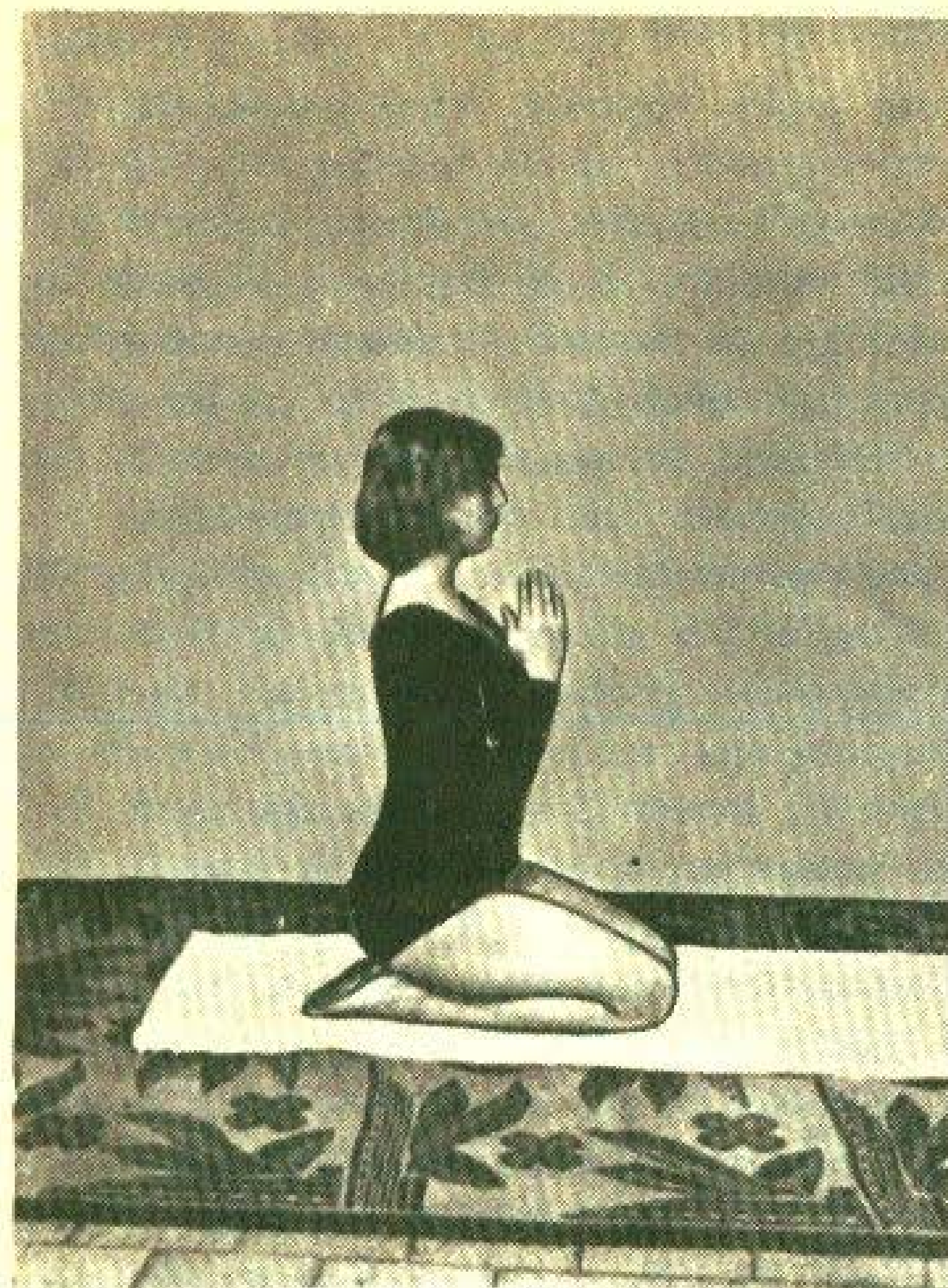


Fig. 67

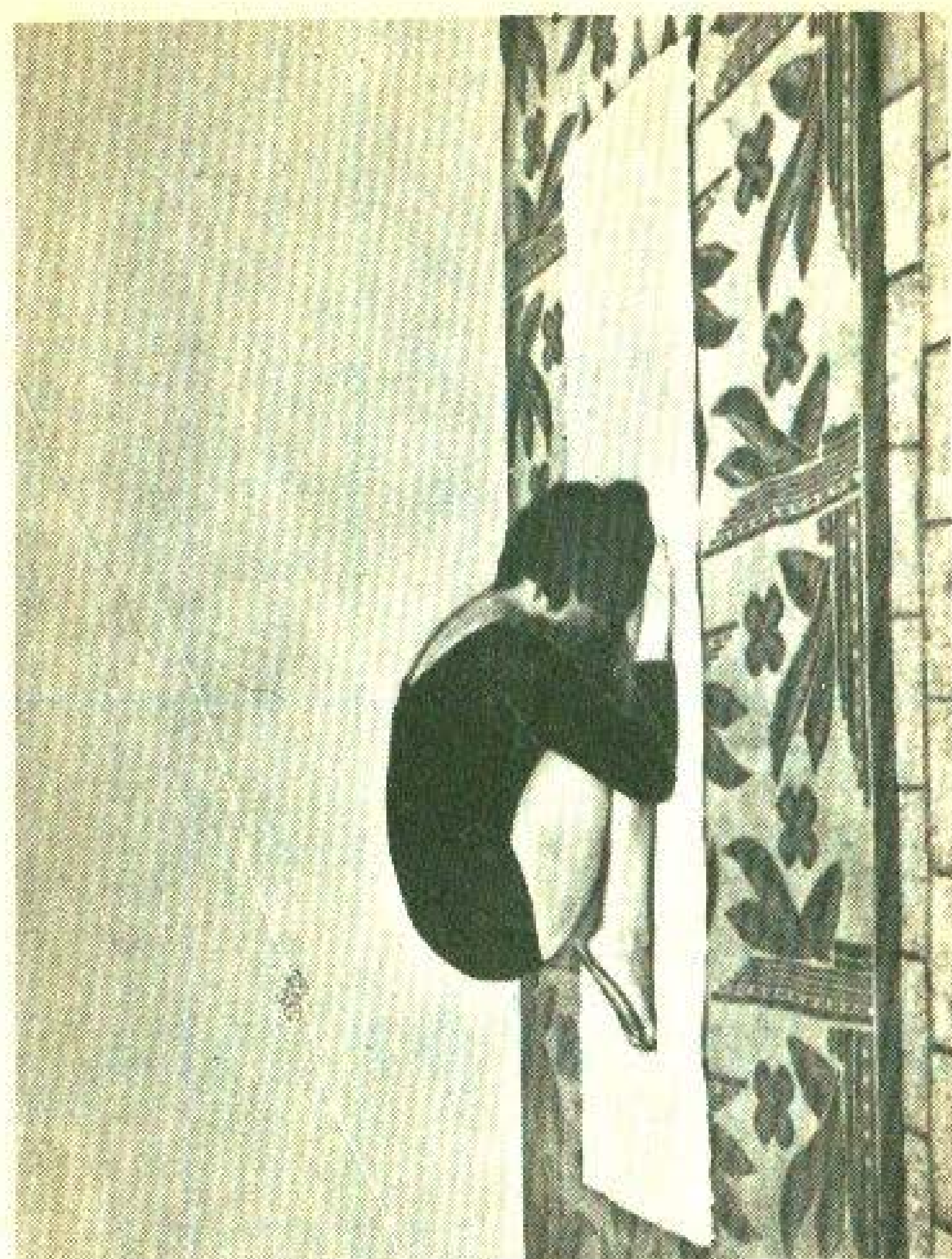


Fig. 68

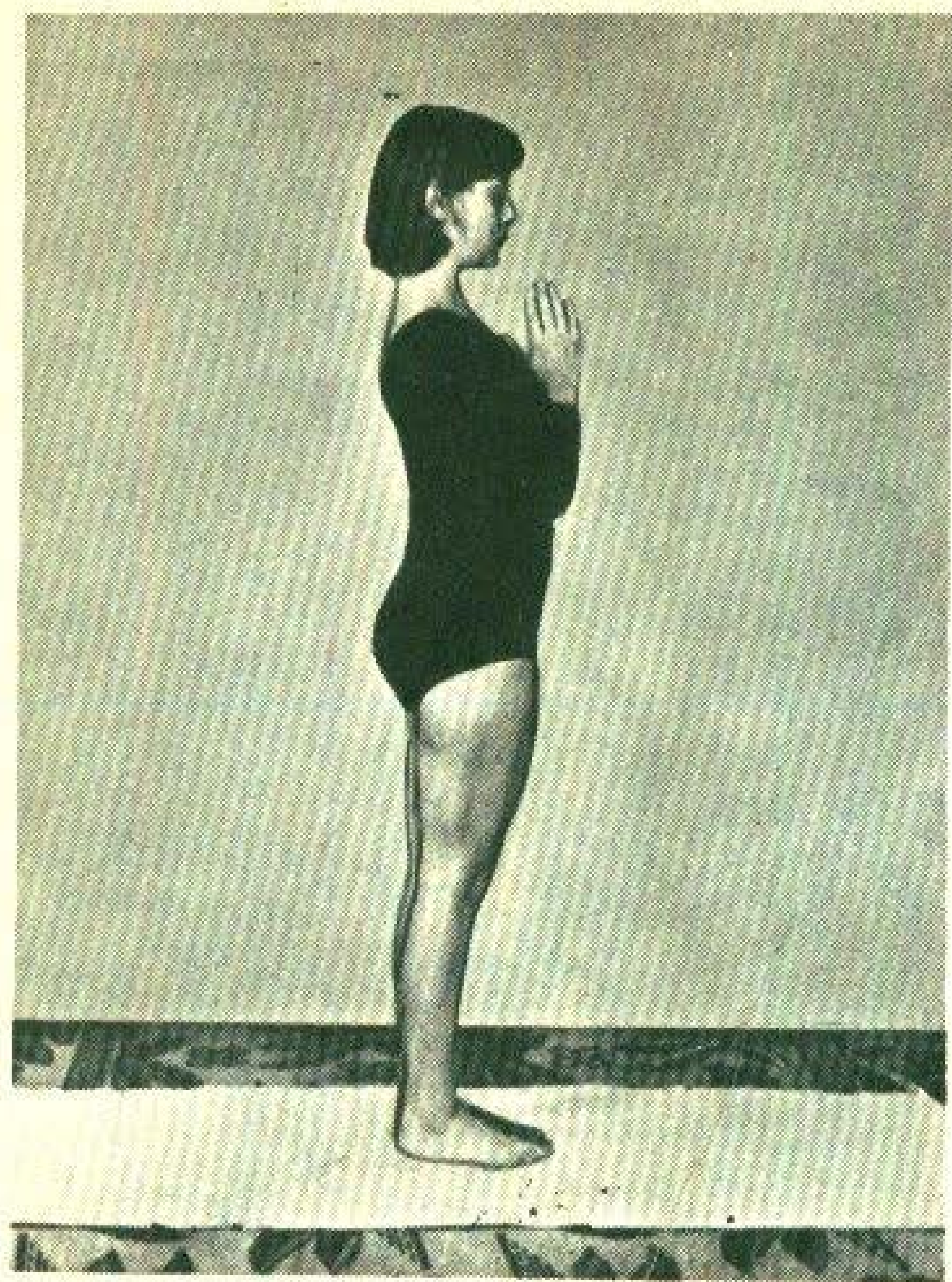


Fig. 69

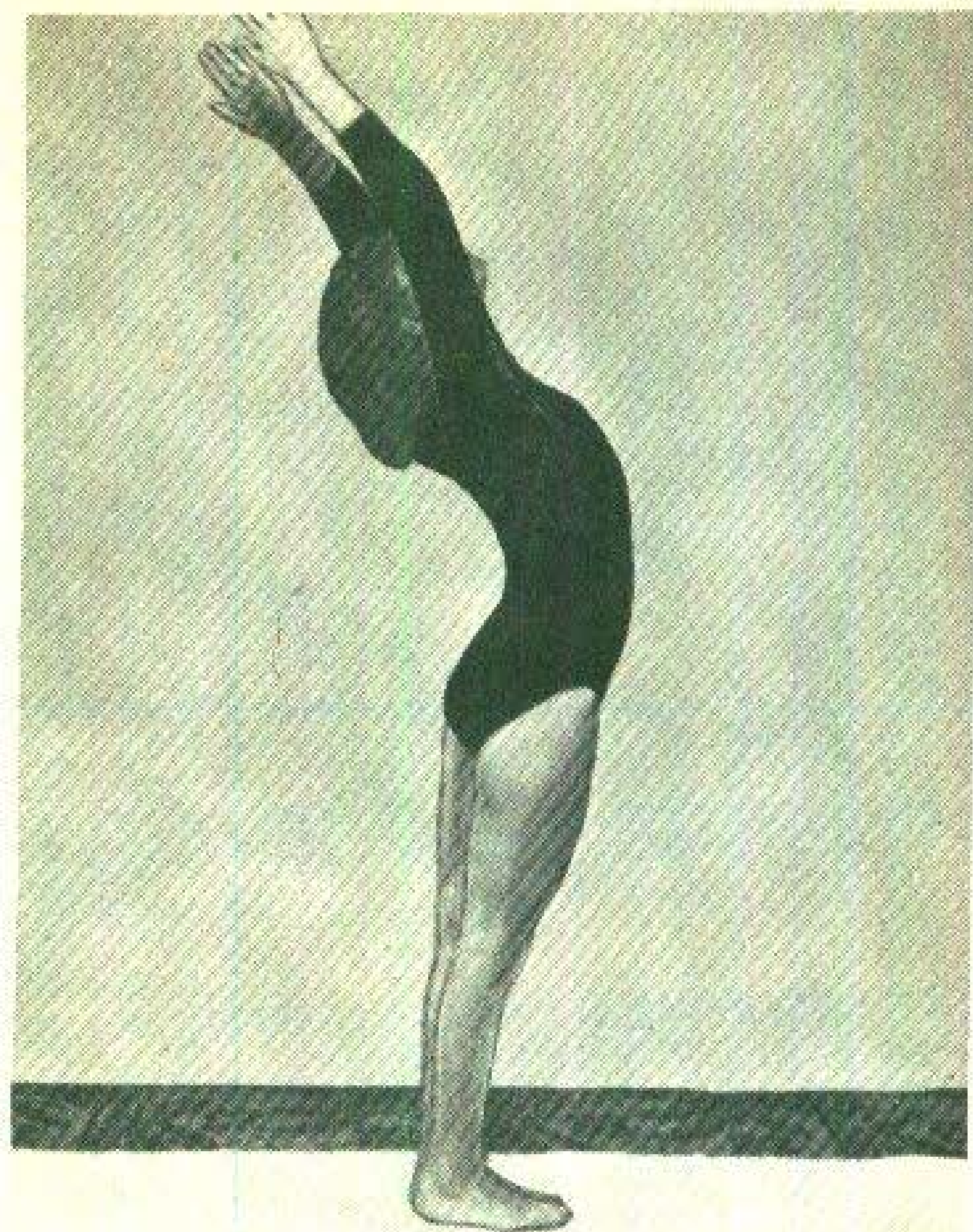


Fig. 70

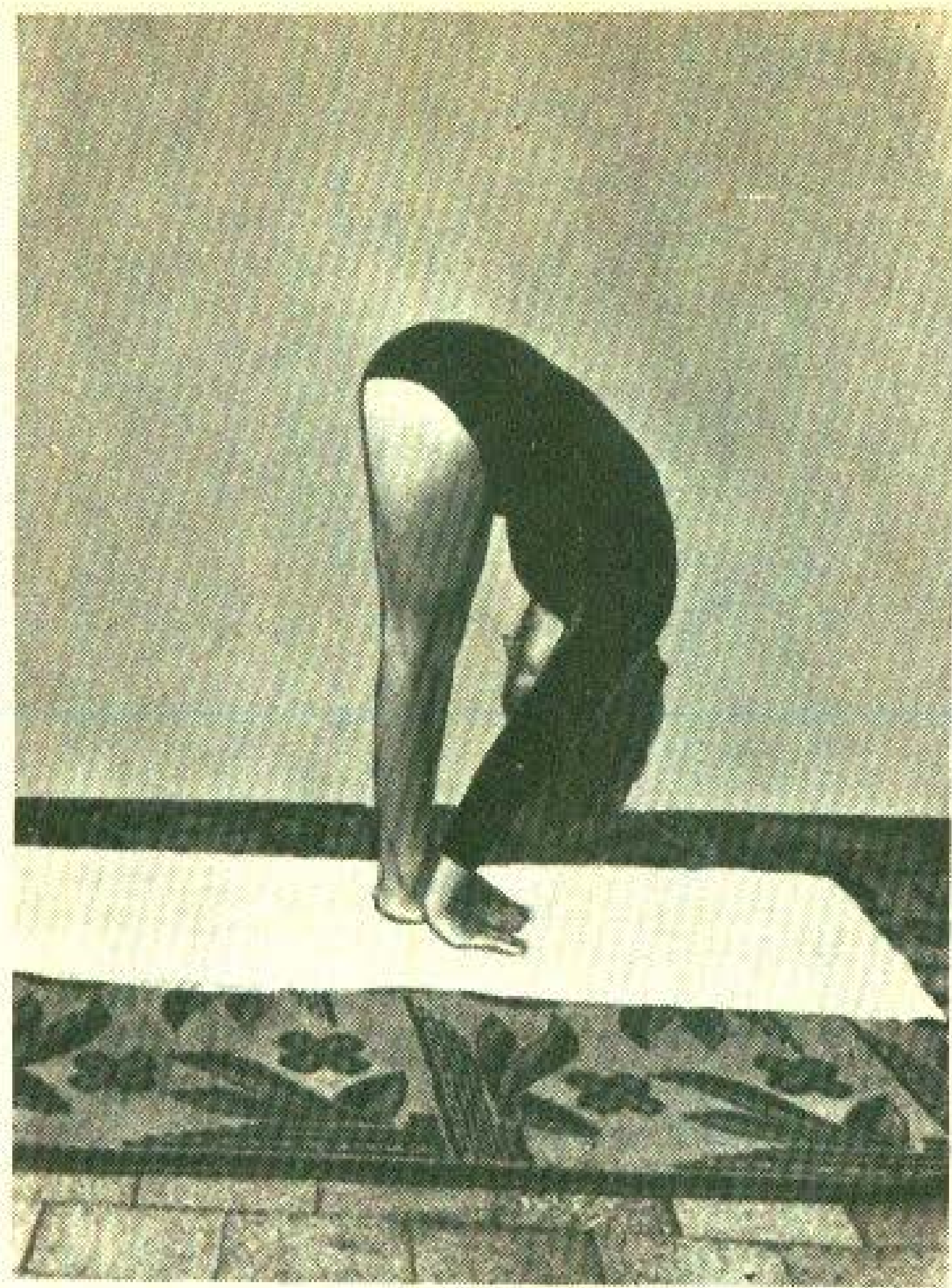


Fig. 71

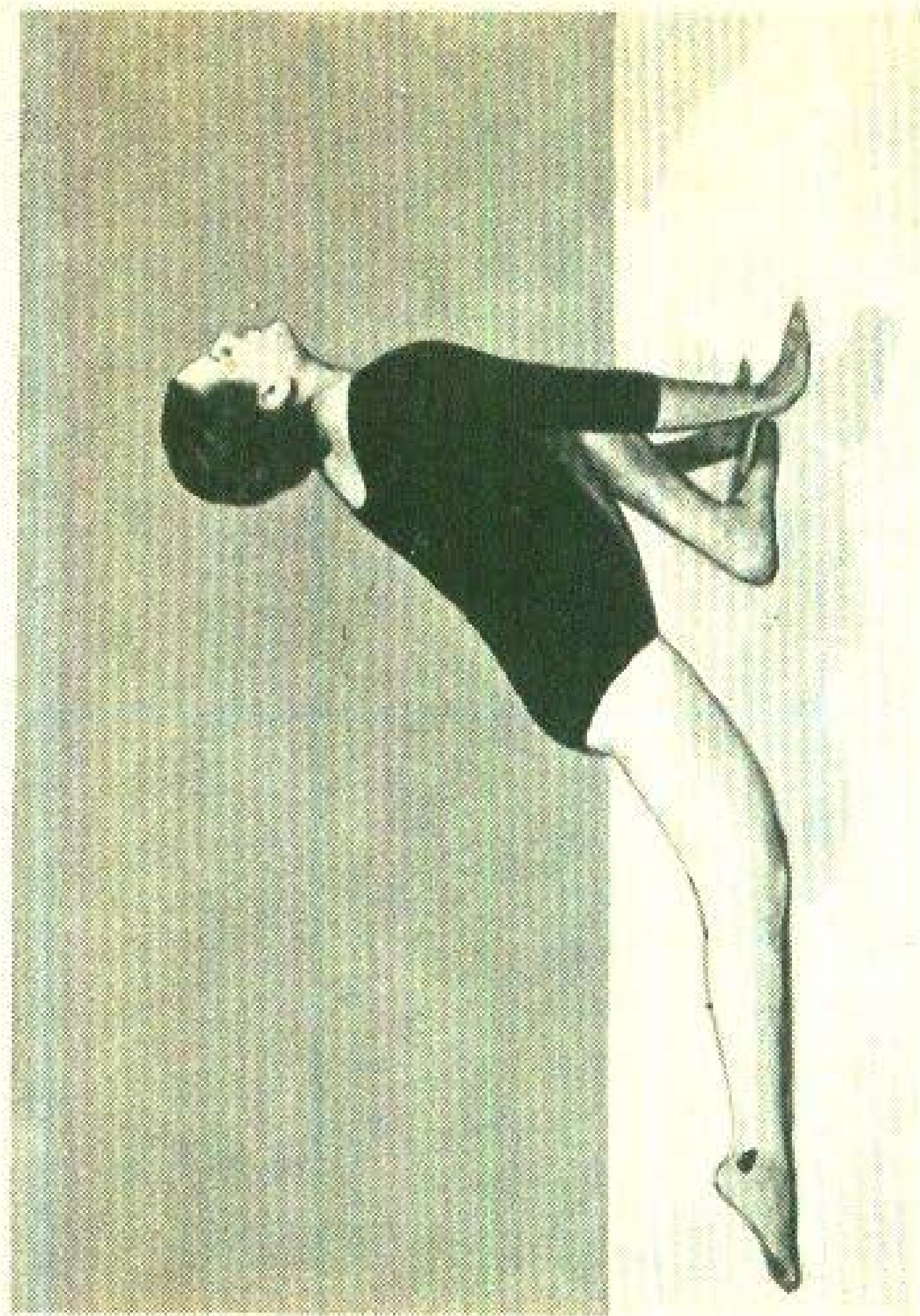


Fig. 72

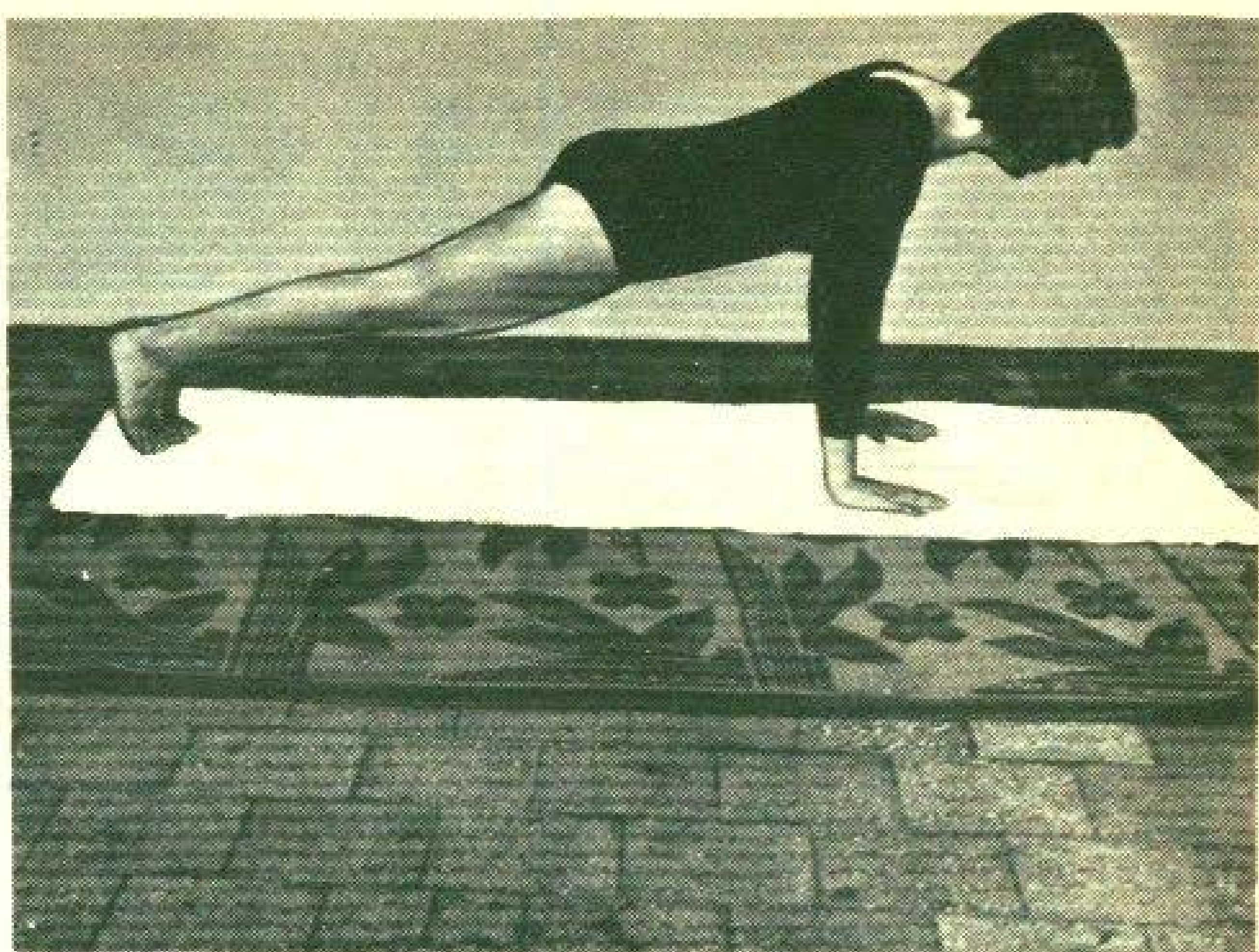


Fig. 73

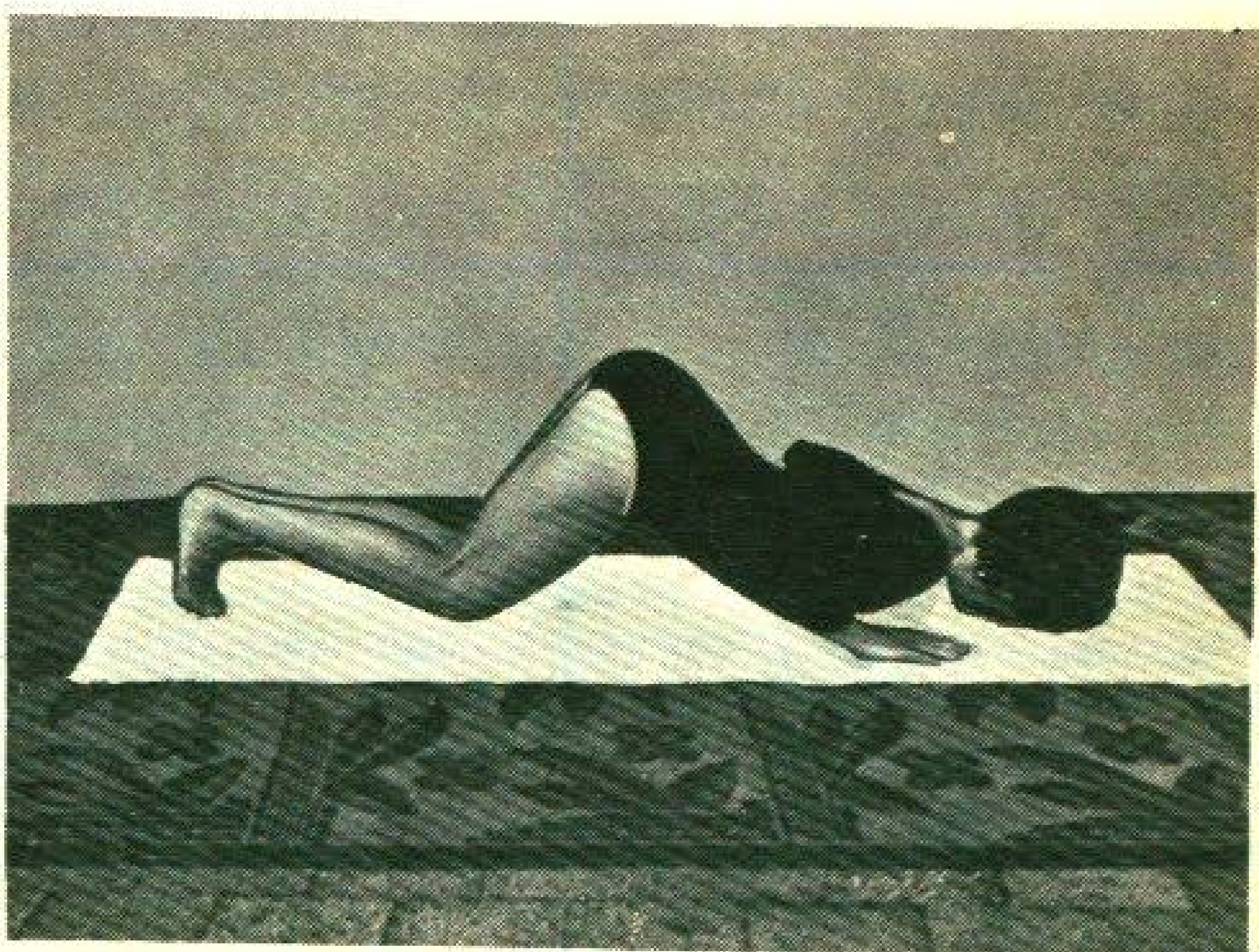


Fig. 74



Fig. 75

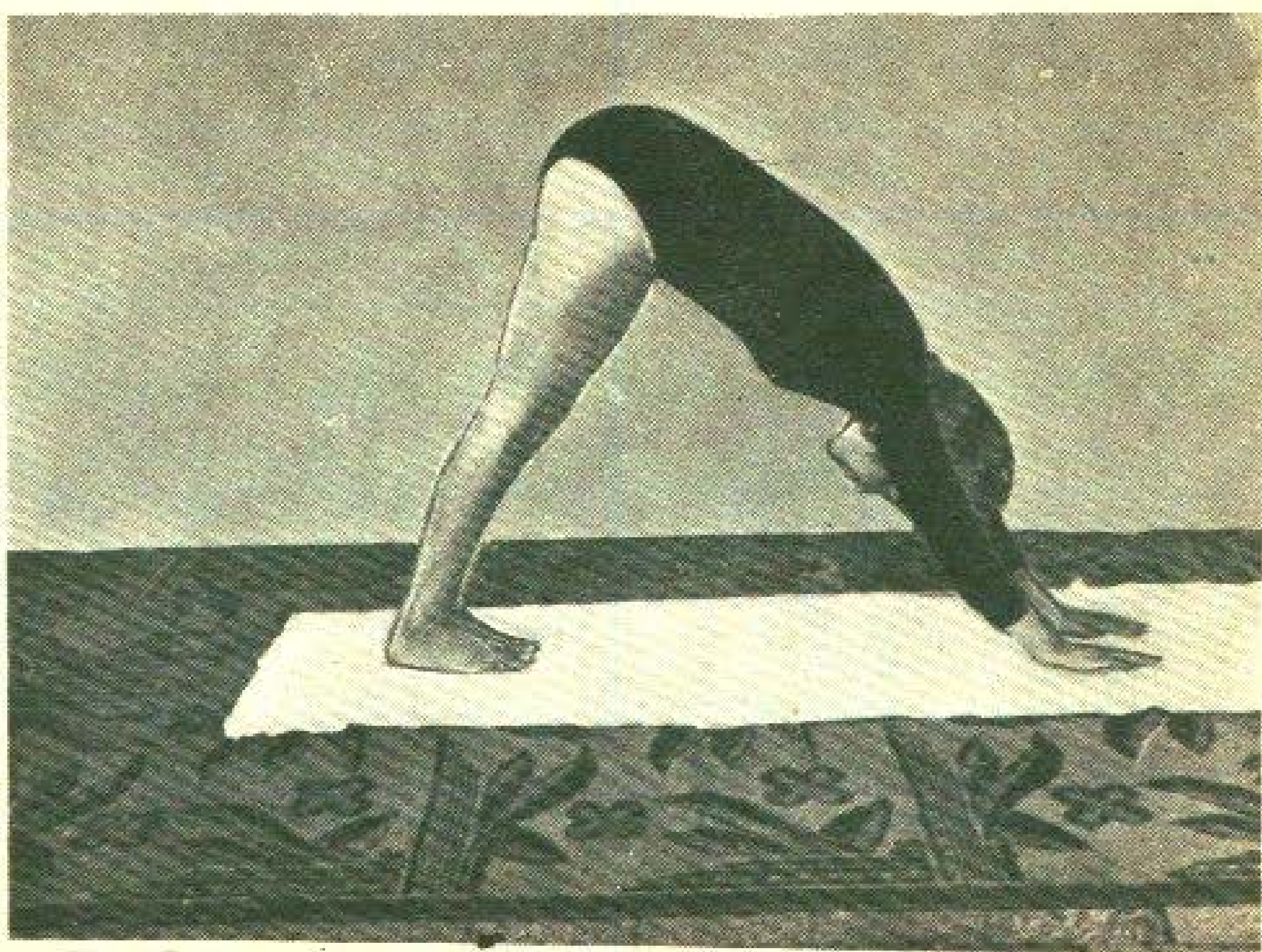
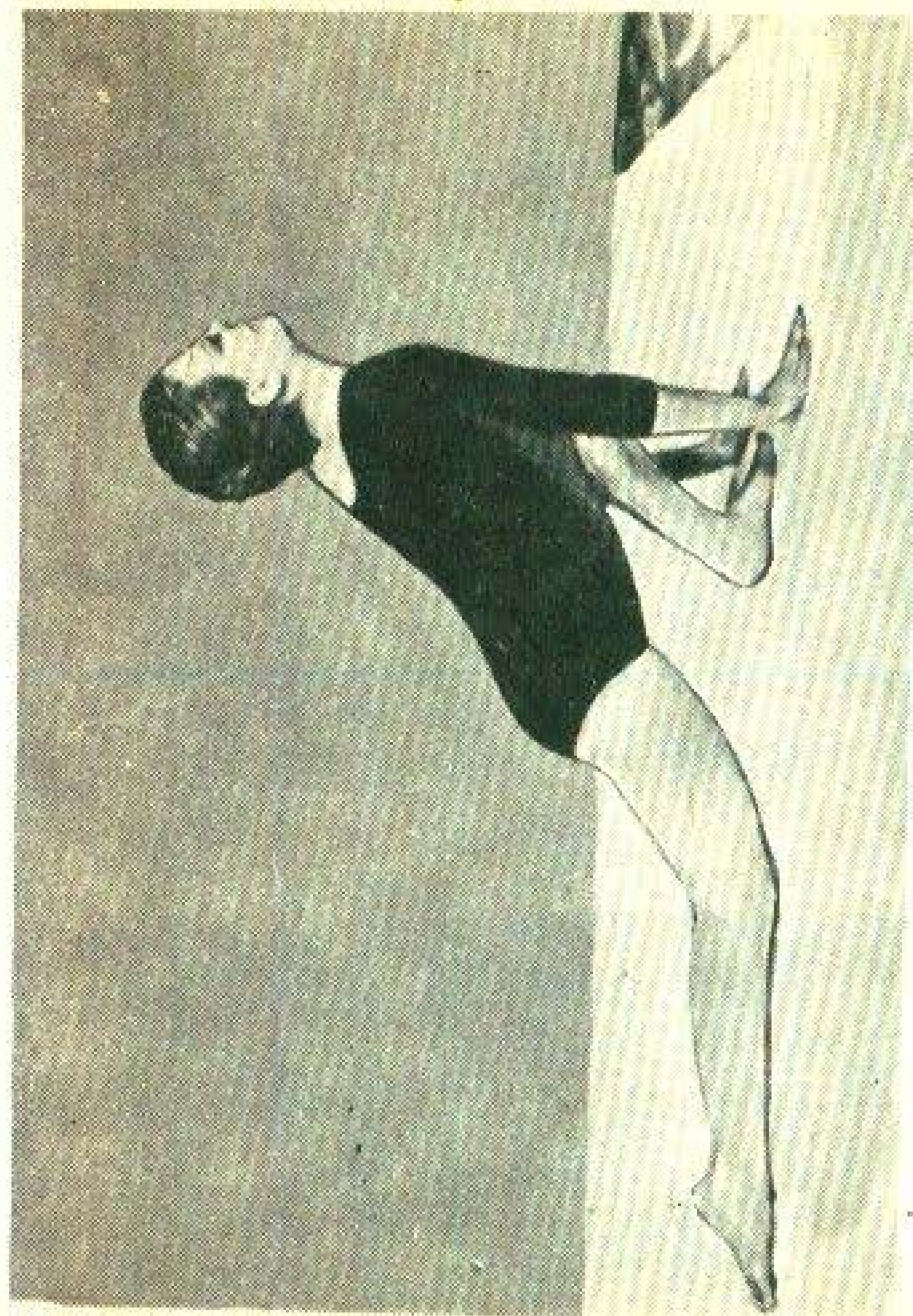


Fig. 76

Inspirînd se vine în poziția din fig. 77. Expirînd se trece în poziția din fig. 78. Inspirînd se vine în poziția din fig. 79. Expirînd se revine la poziția inițială (fig. 80). Exercițiul se pretează la mai multe formule respiratorii. Noi am ales-o pe cea mai simplă, cu o singură retenție, în poziția din fig. 75.

c. *A treia variantă.* Exercițiul este puțin mai complicat și i se mai spune și „Salutul mare".

Se ia poziția din fig. 81. Se calmează pe cît posibil organismul respirîndu-se lent, abdominal, de cîteva ori. Expirînd profund, se duc lent mîinile în jos prin față și se ridică corpul în vîrful picioarelor (fig. 82). Inspirînd, se ridică brațele în sus prin față și se arcuiește coloana (fig. 83). Se stă puțin în retenție, apoi, expirînd, se revine în poziția din fig. 84. Inspirînd, se trece în poziția din fig. 85. Expirînd, se ridică corpul în vîrful picioarelor și se duc mîinile în jos prin față (fig. 82). Inspirînd, se lasă corpul pe genunchi (fig. 86), pentru a se veni în poziția din fig. 87. Expirînd, se trece în poziția din fig. 88. Inspirînd, se vine în poziția din fig. 89. Expirînd, se ia poziția din fig. 90. Inspirînd, se trece în poziția din fig. 91. Expirînd, se vine în


Fig. 77

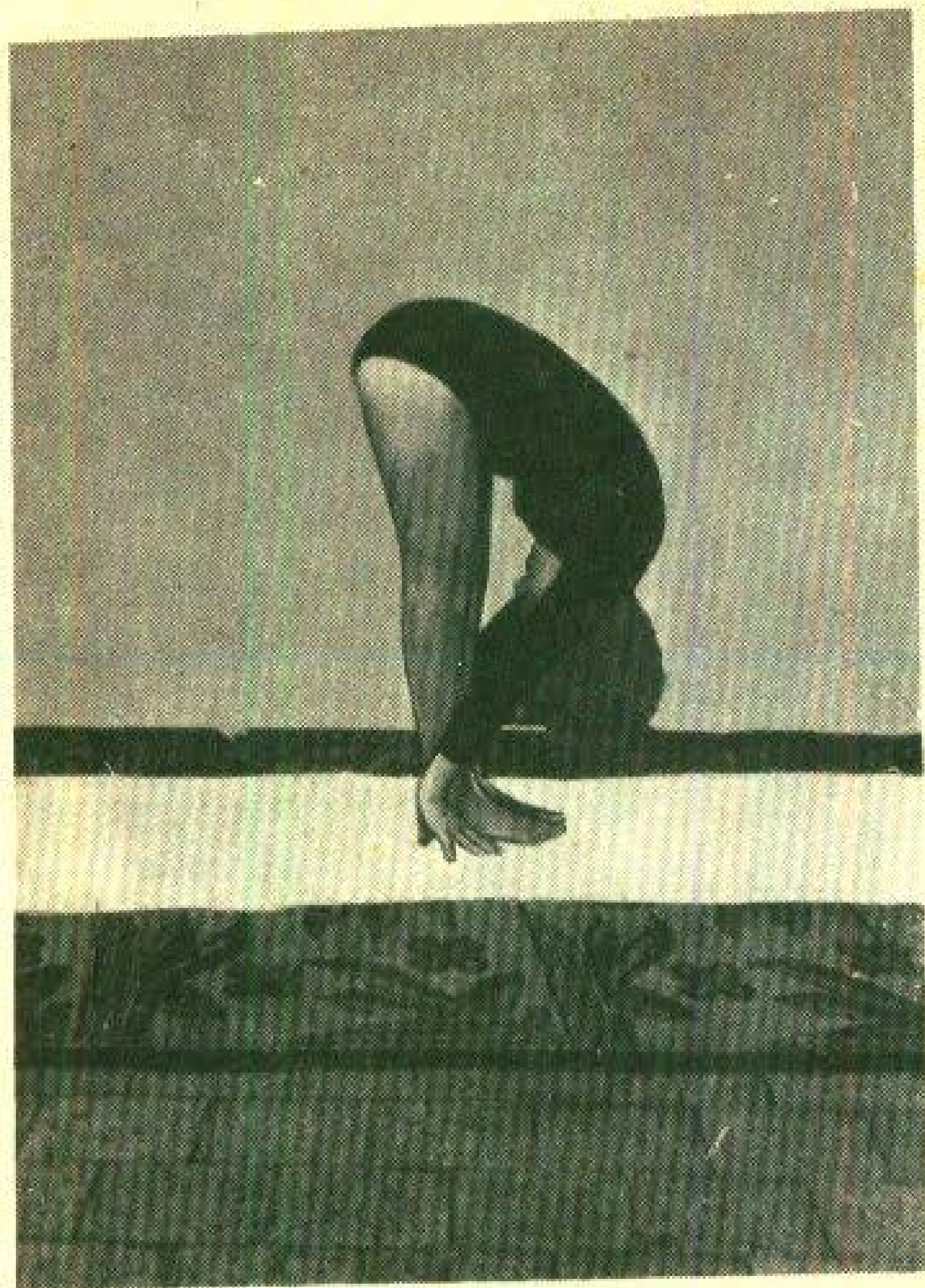


Fig. 78

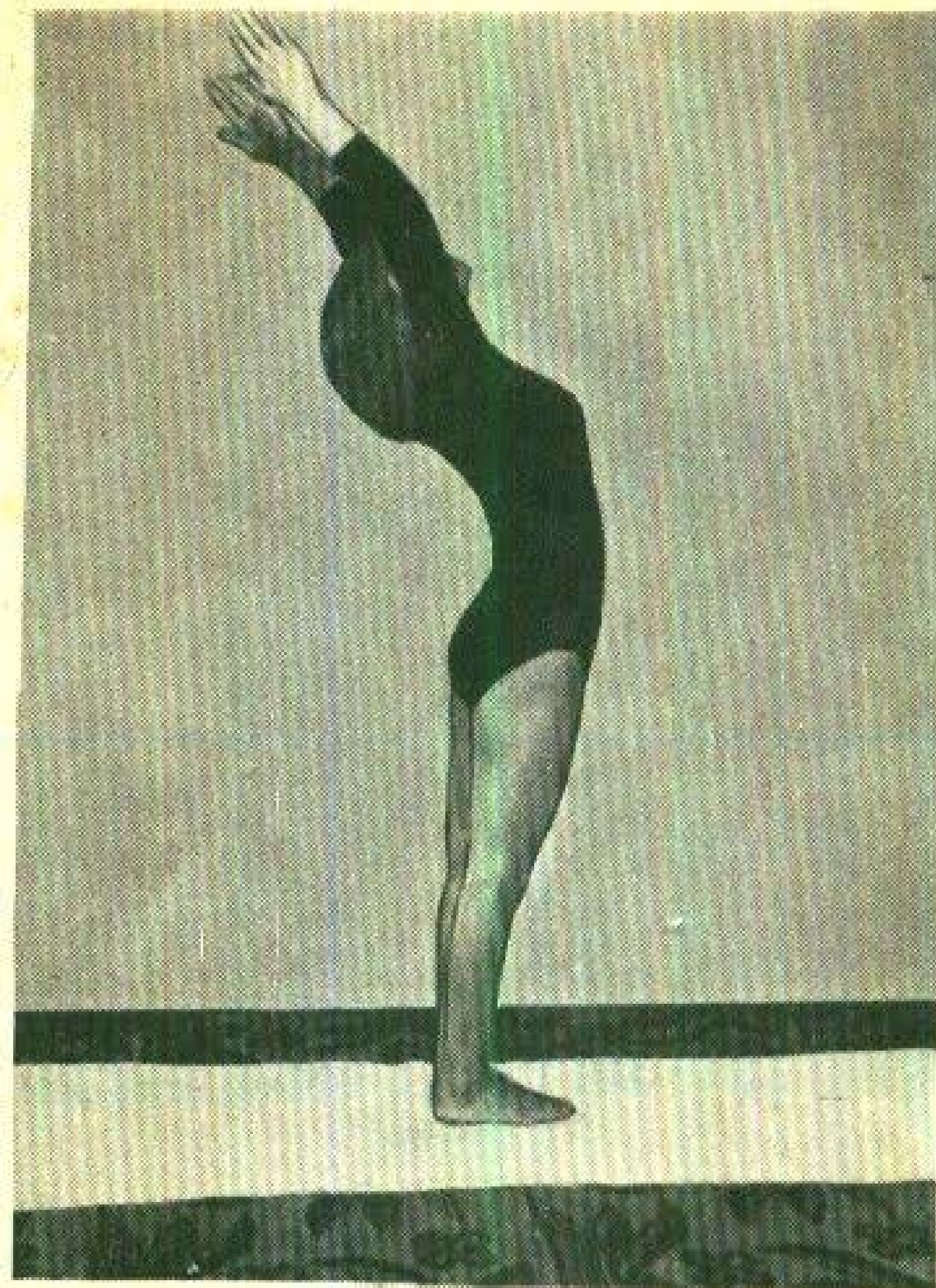


Fig. 79

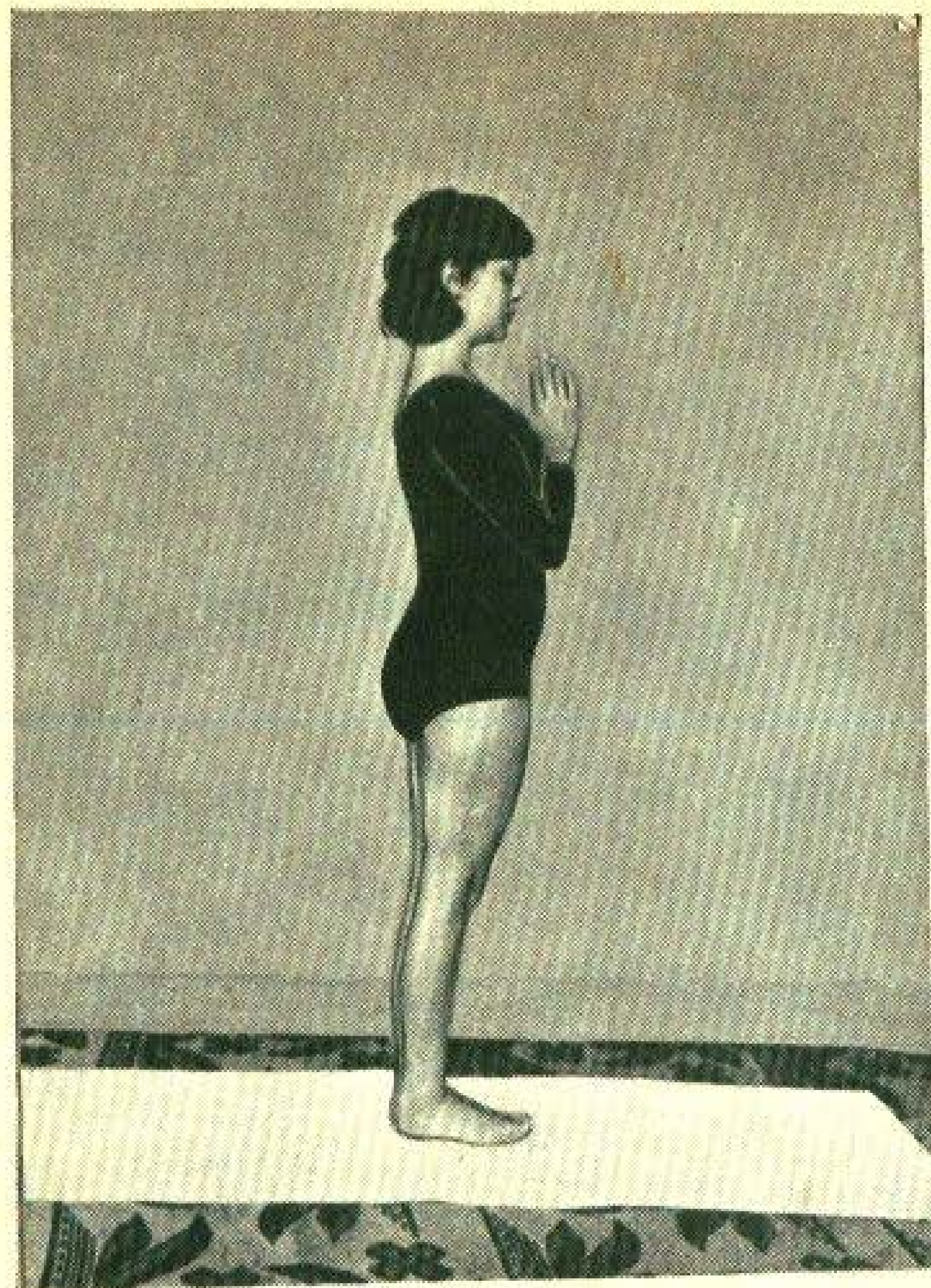


Fig. 80

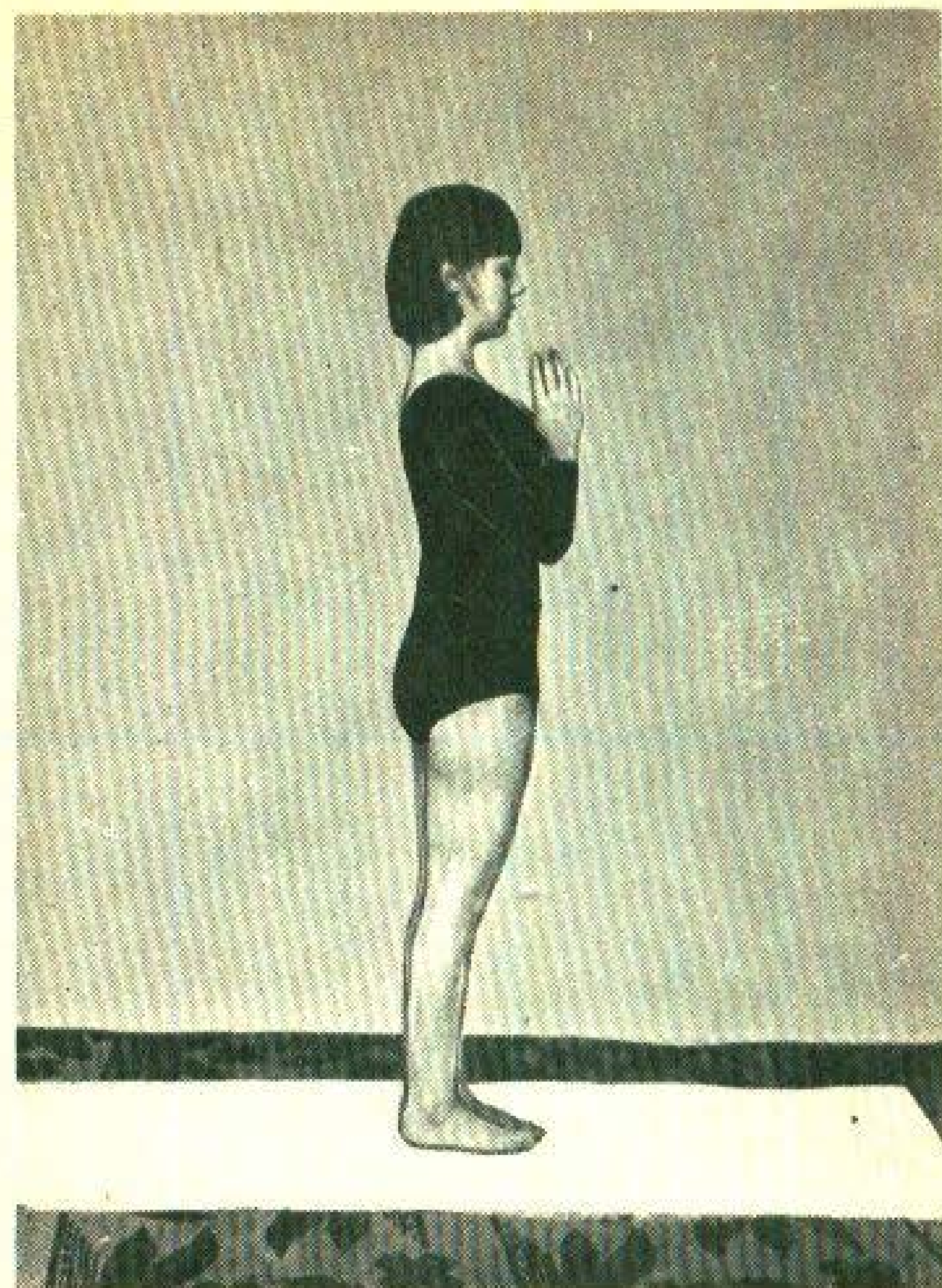


Fig. 81

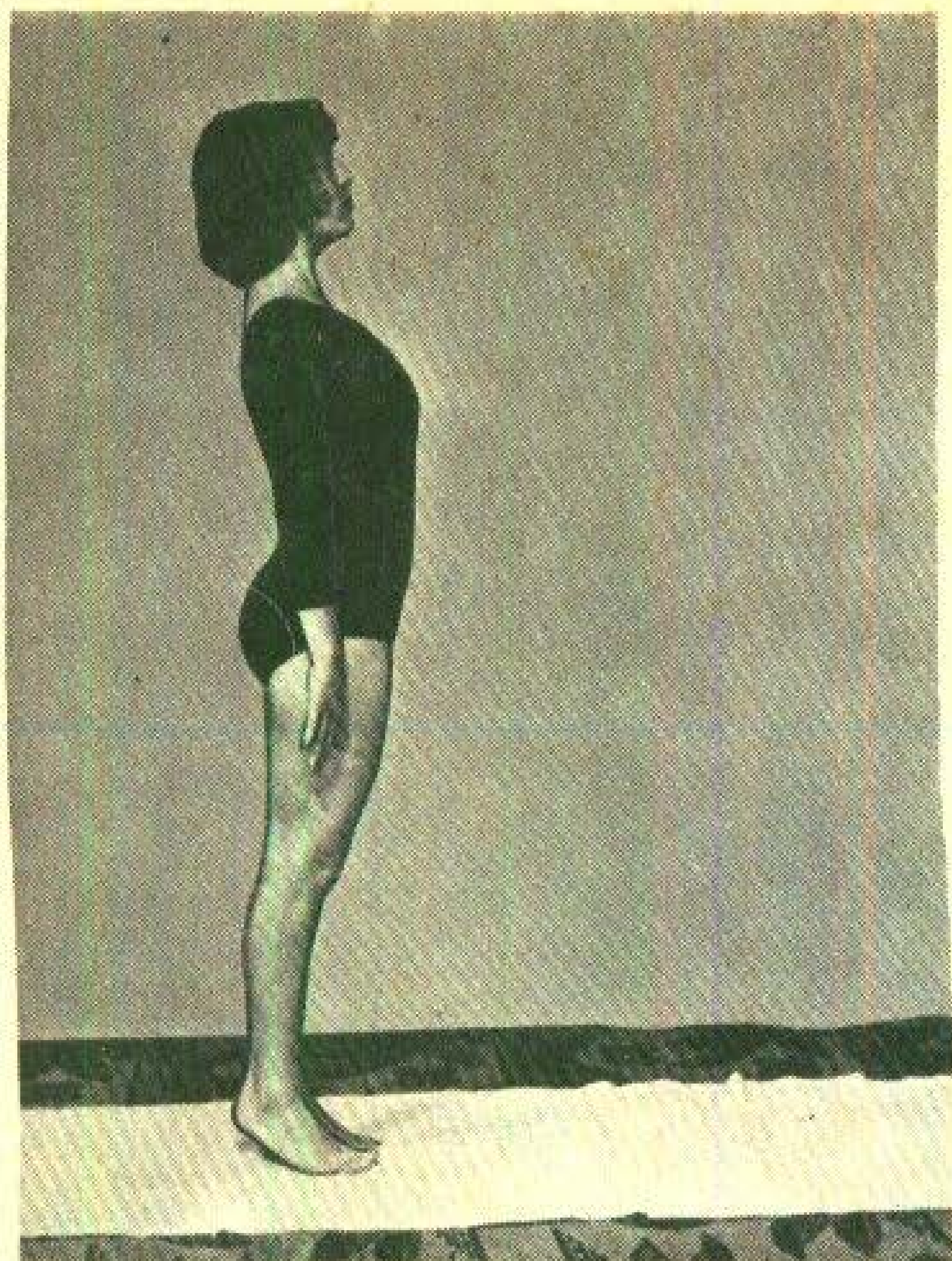


Fig. 82

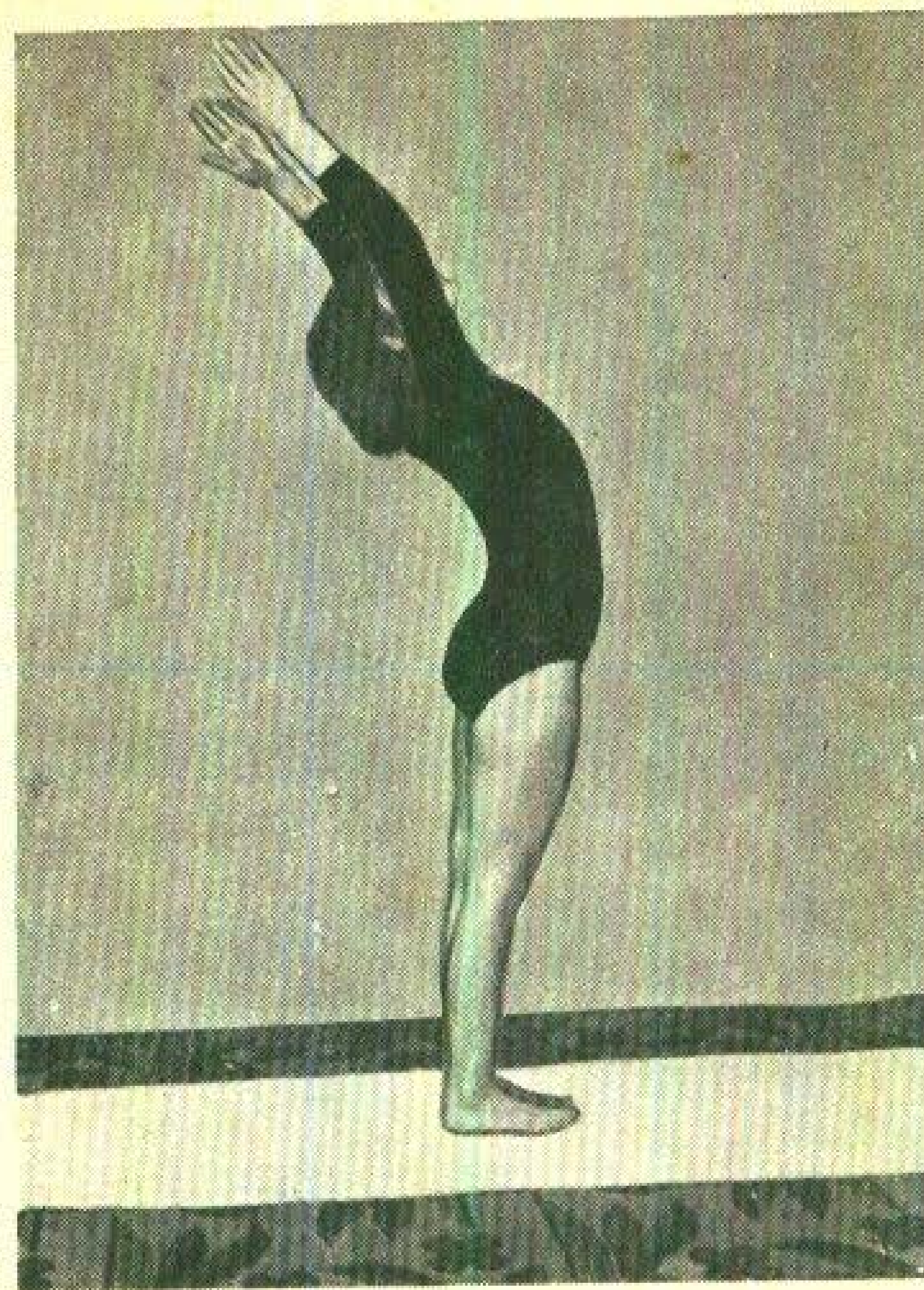


Fig. 83

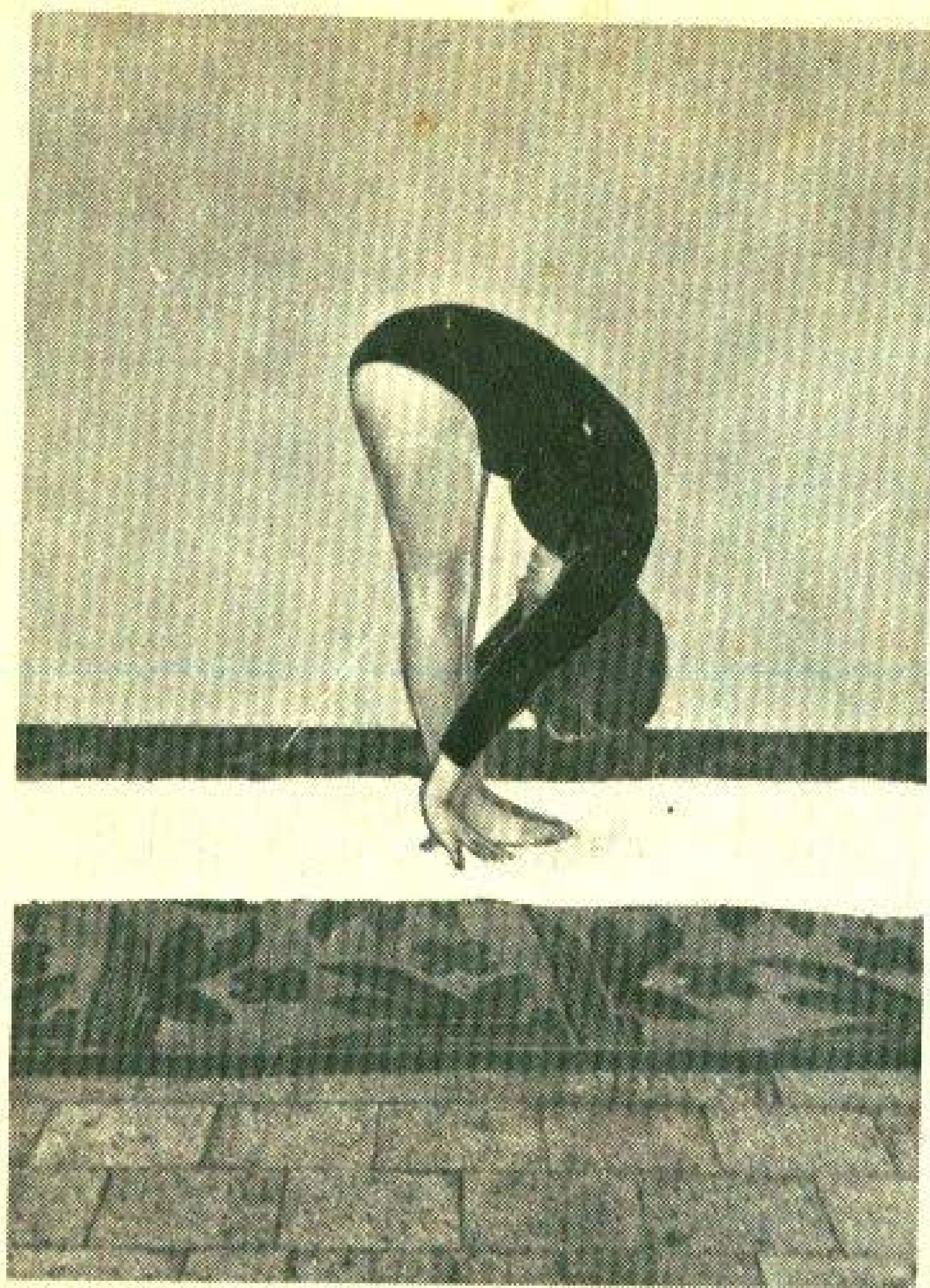


Fig. 84

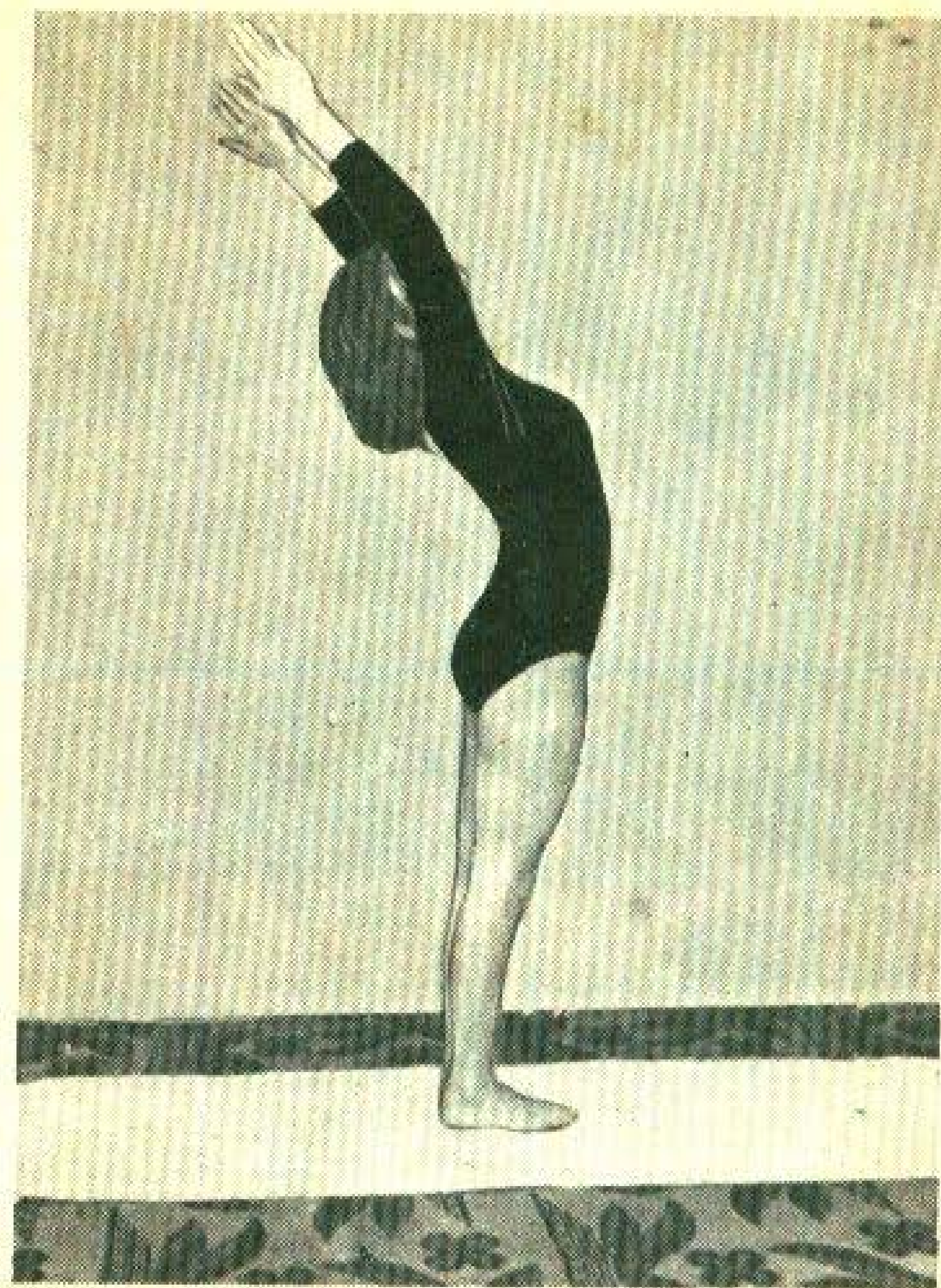


Fig. 85

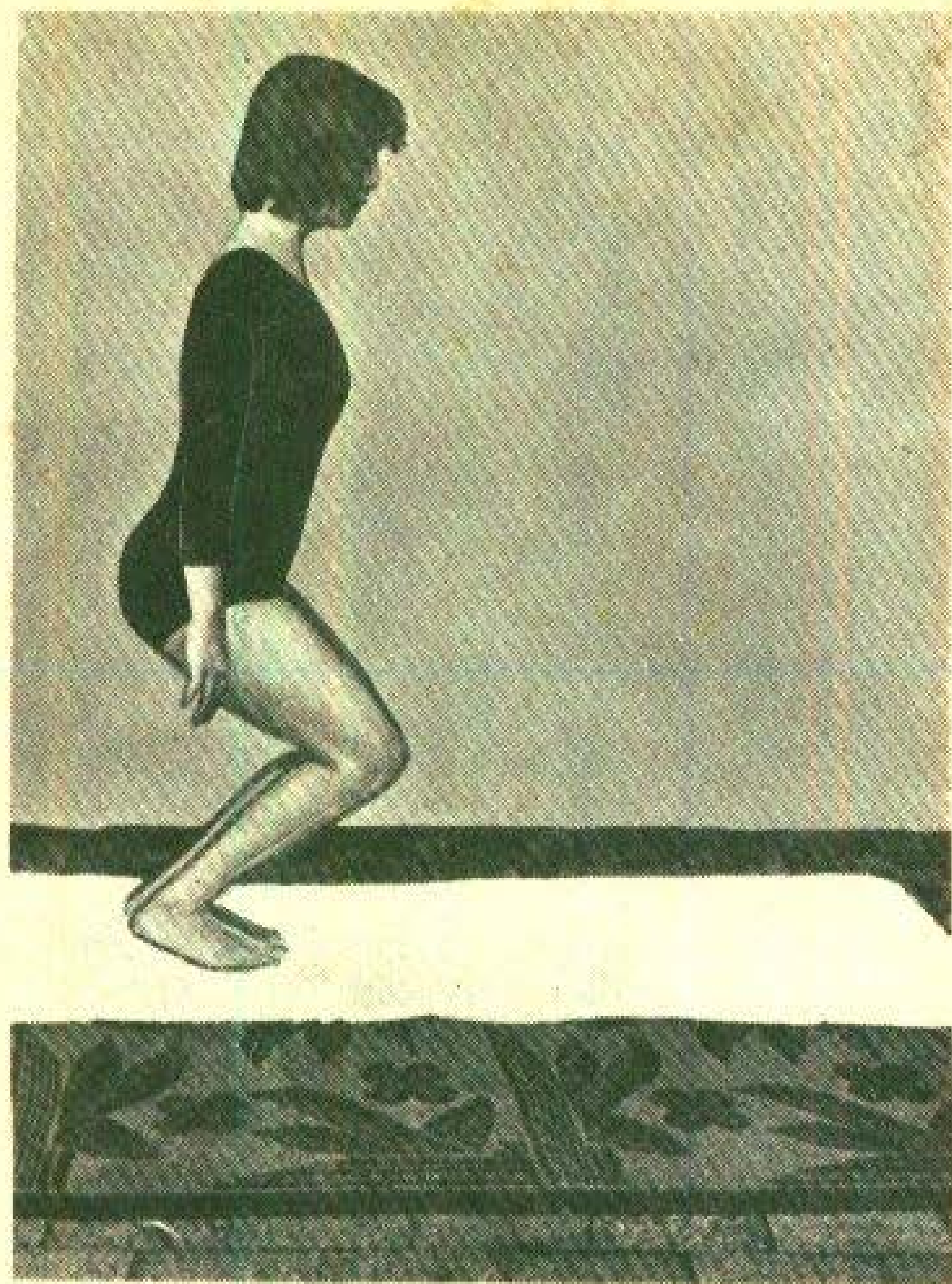


Fig. 86

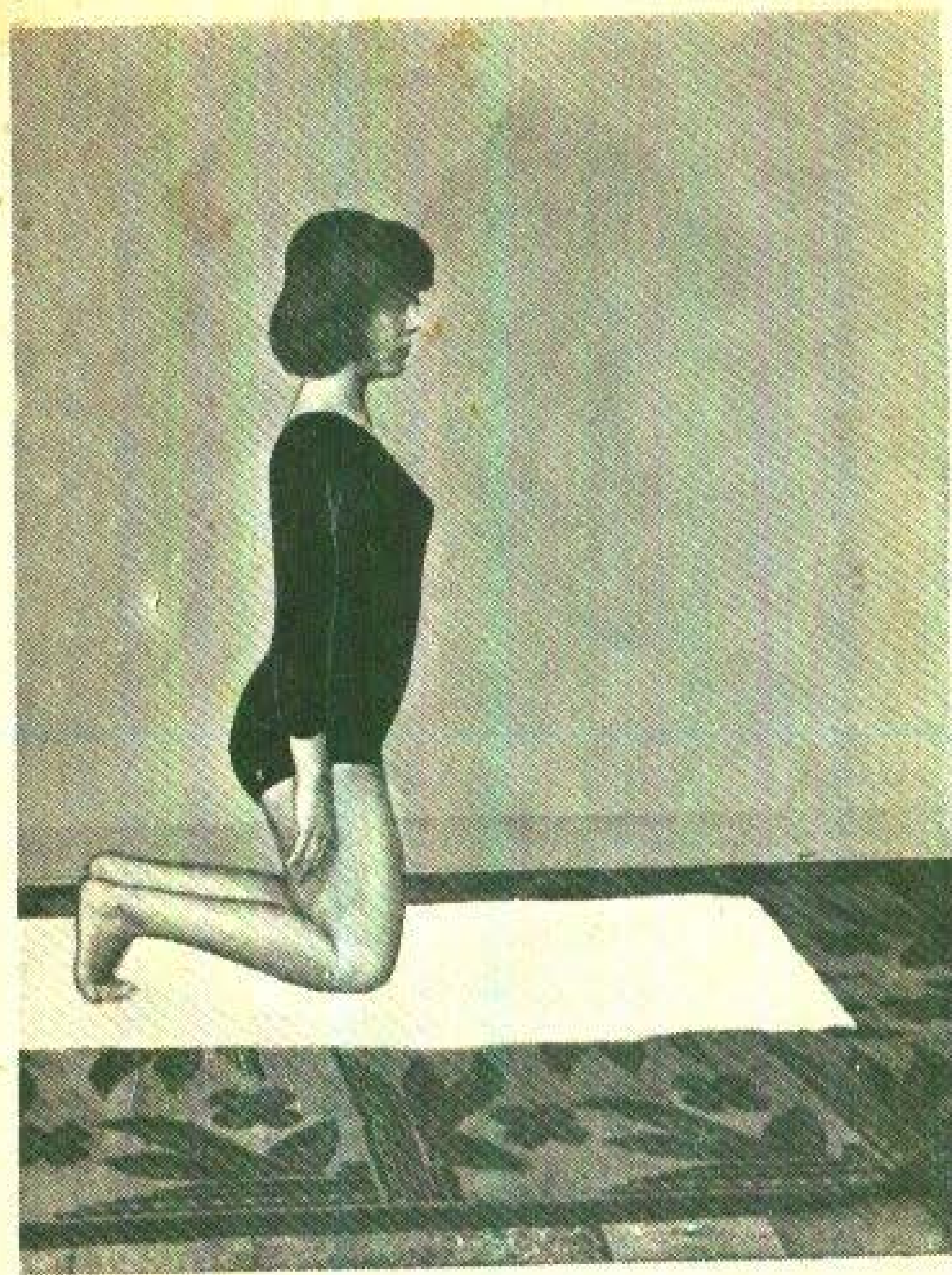


Fig. 87

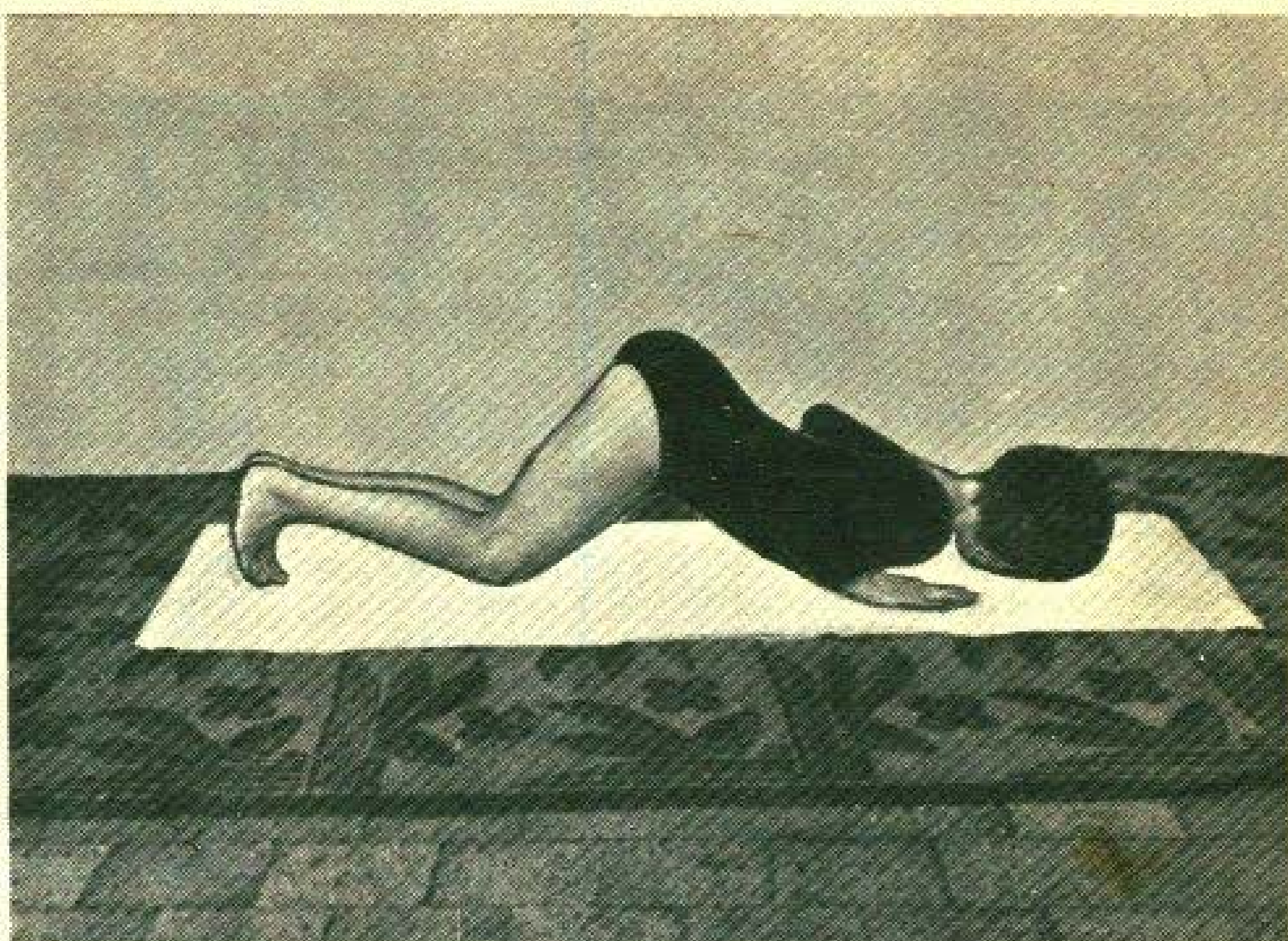


Fig. 88

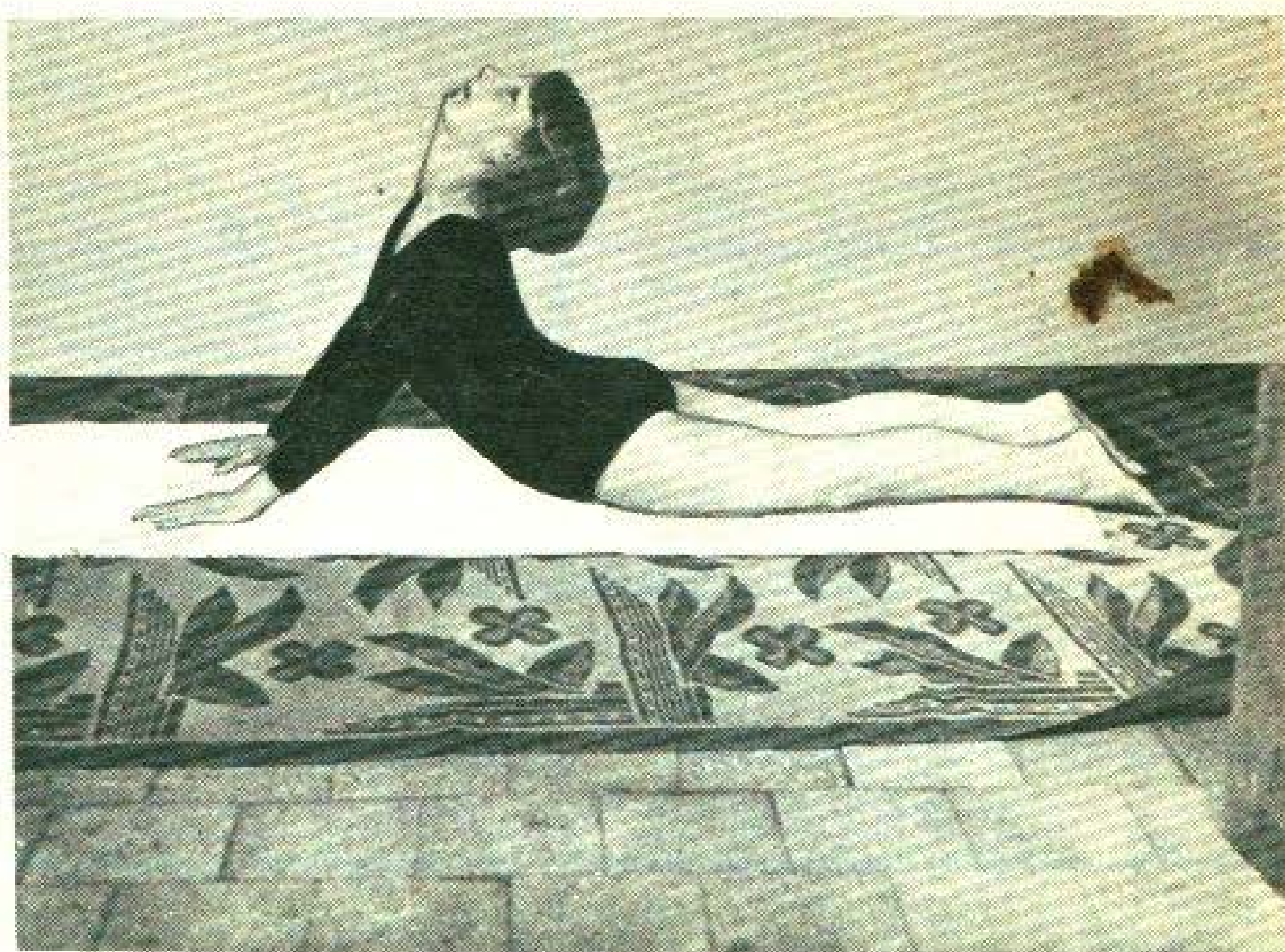


Fig. 89

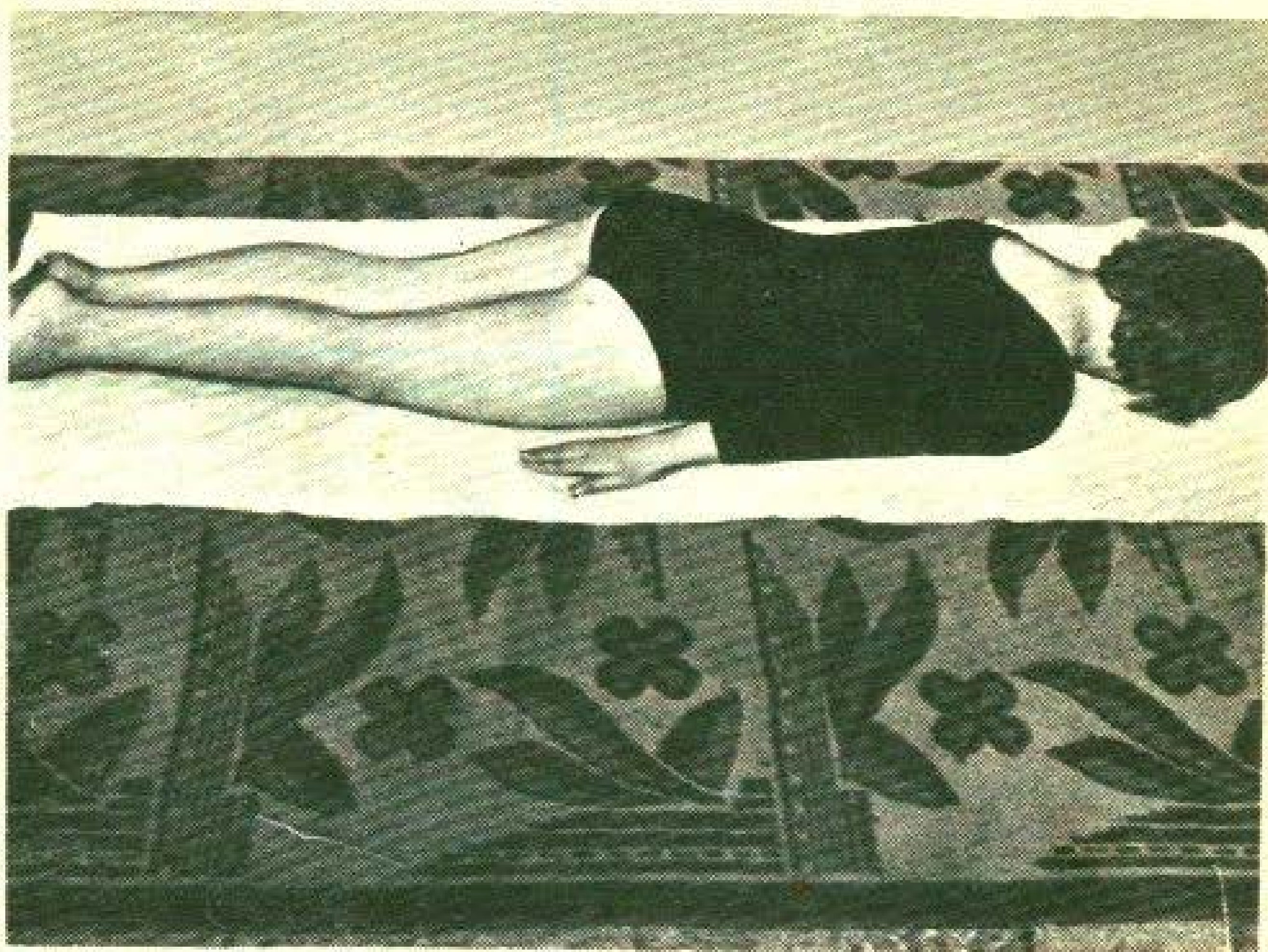


Fig. 90

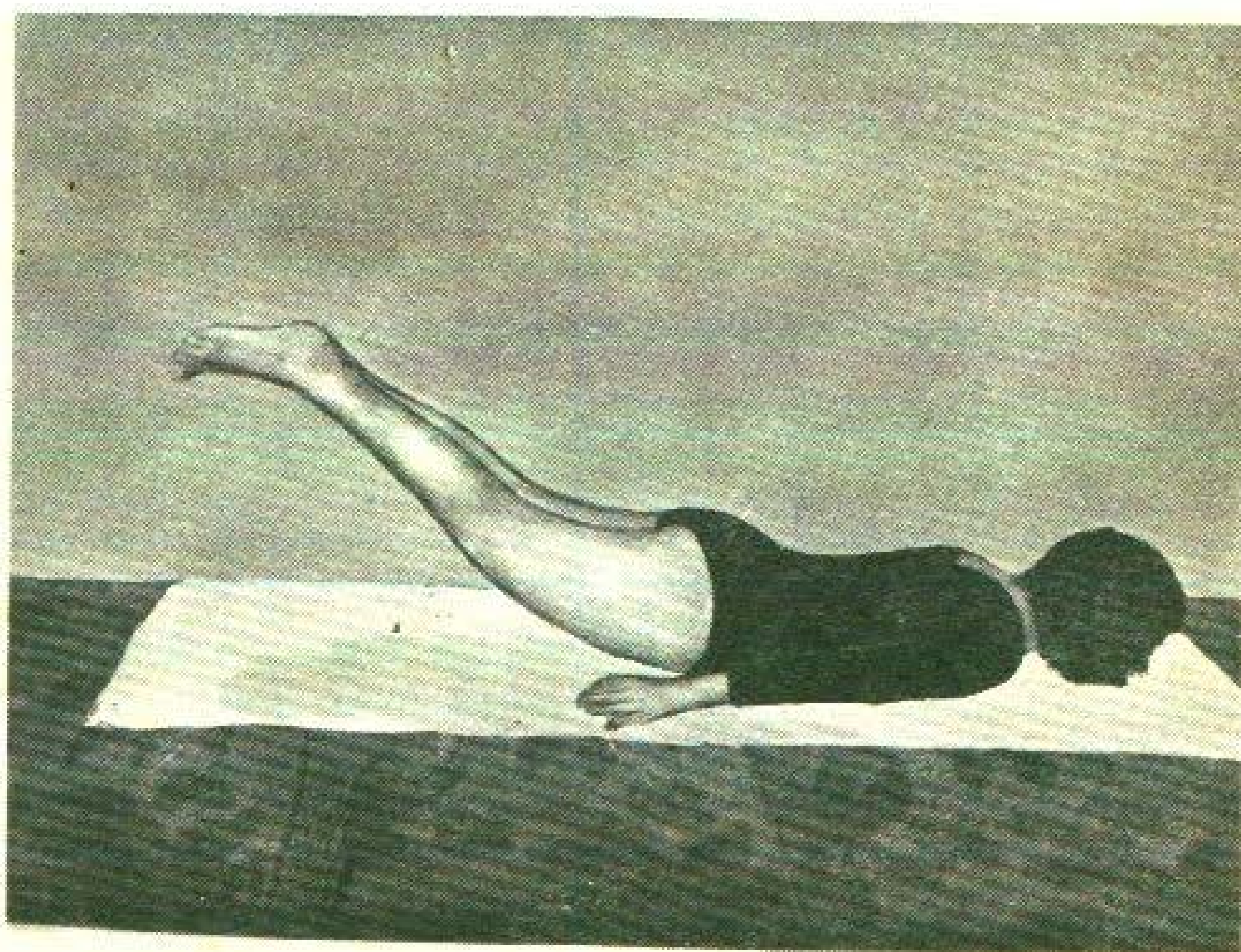


Fig. 91

poziția din fig. 90. Inspirînd, se ia poziția din fig. 92. Expirînd, se vine în poziția din fig. 90 și se așază apoi corpul pe spate, inspirîndu-se. Expirînd, se vine în poziția din fig. 93. Inspirînd, se trece în poziția din fig. 94. Expirînd, se vine în poziția din fig. 95, apoi, în retenție în vacuitate, se ia poziția din fig. 96. Inspirînd, se vine în poziția din fig. 95. Expirînd, se vine în poziția din fig. 97, cu rotirea corpului din mijloc, la dreapta și la stînga. Inspirînd, se vine în poziția din fig. 98. Expirînd, se trece în poziția din fig. 99. În retenție în vacuitate, se ia poziția din fig. 100 și, inspirînd, se vine în poziția din fig. 101. Și această variantă se pretează la mai multe formule respiratorii, dintre care noi am ales-o pe cea mai simplă.

27. **Exercițiul coloanei**

Din poziția verticală, picioarele desfăcute, mîinile pe lîngă corp, toată atenția îndreptată asupra coloanei, se trece lent în poziția din fig. 102. Se revine în poziția inițială, corpul se lungește jos pe spate și se trece în poziția din fig. 103. Se revine la poziția lungit pe spate și se trece în poziția din

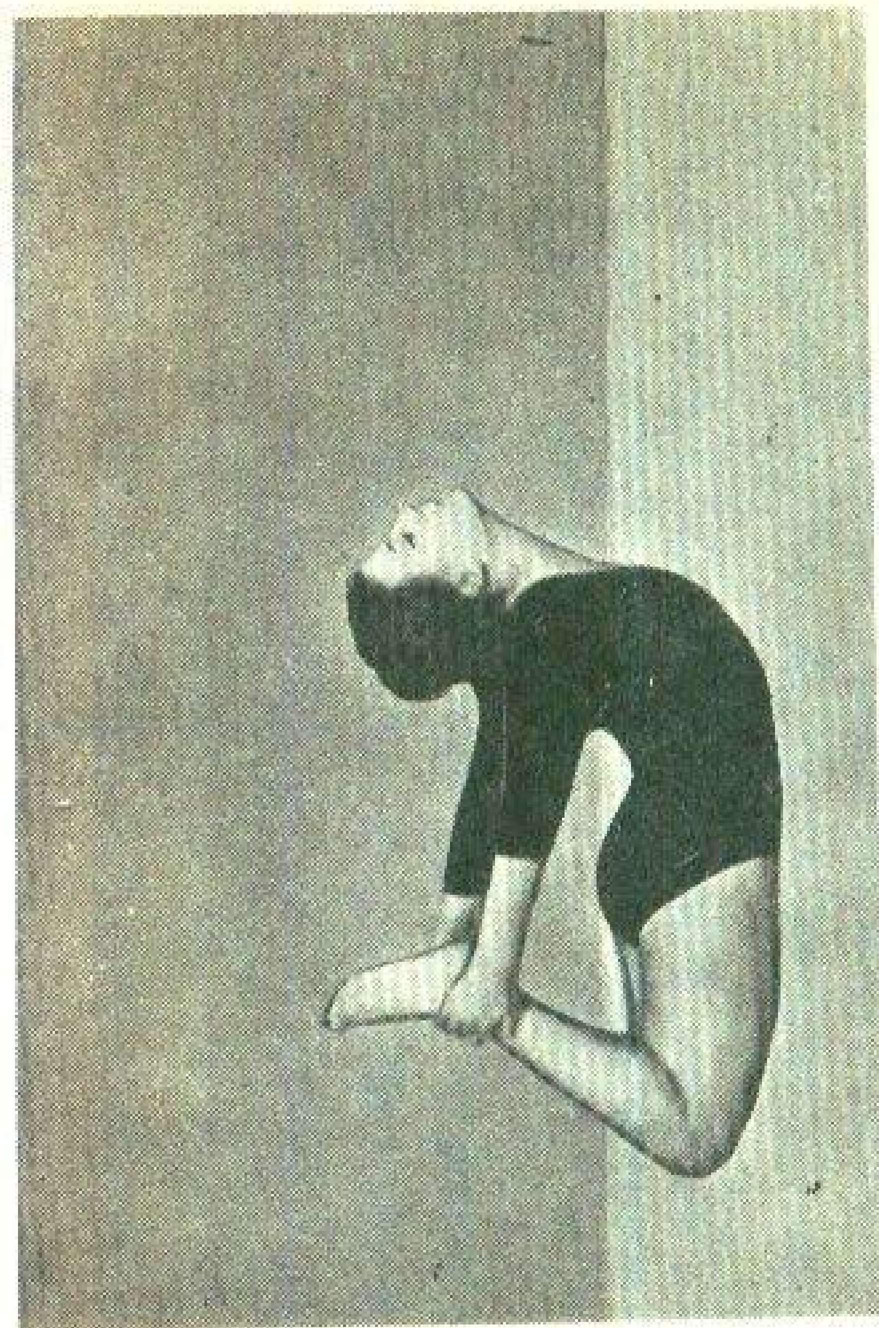


Fig. 92

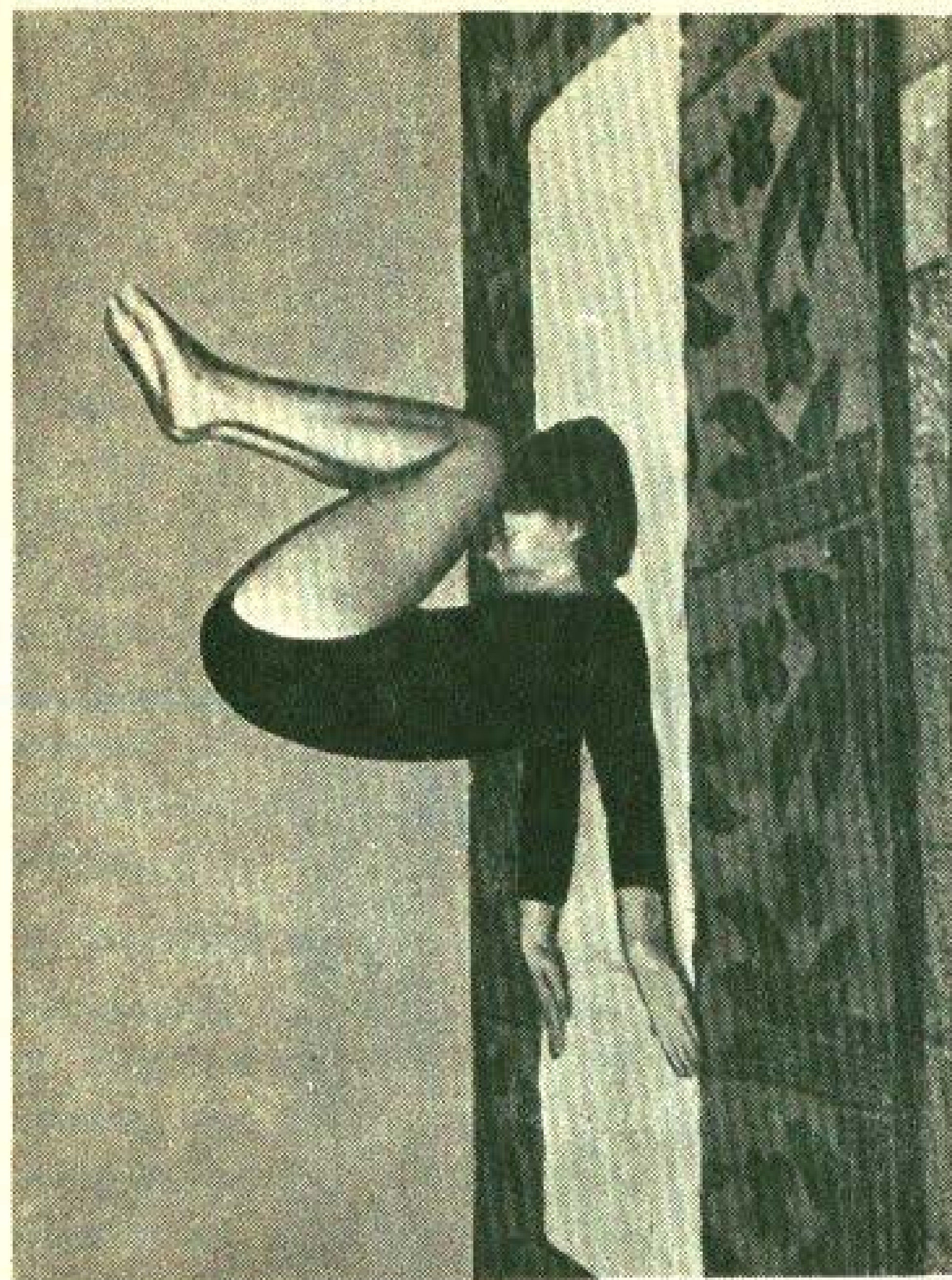


Fig. 93

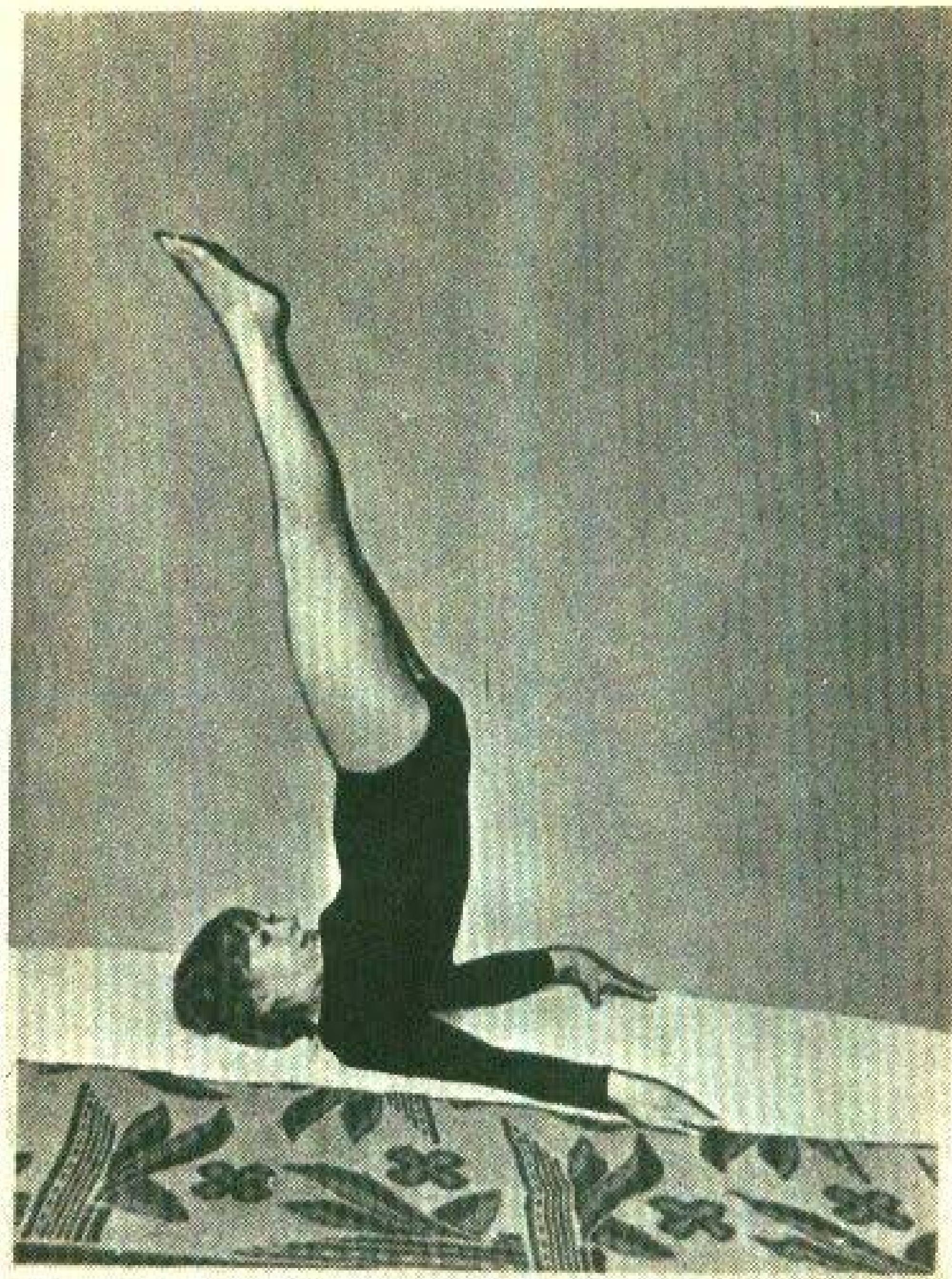


Fig. 94

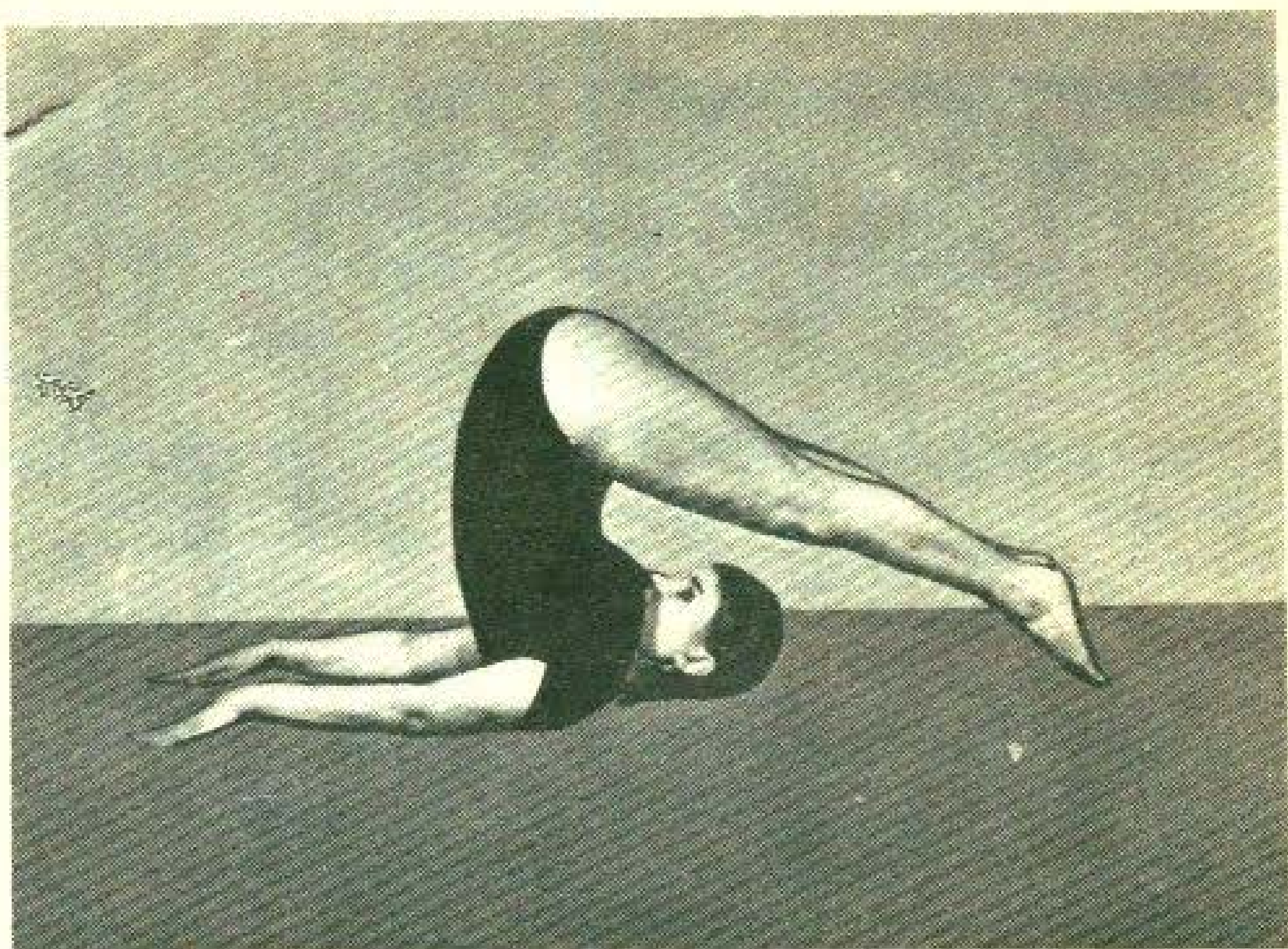


Fig. 95

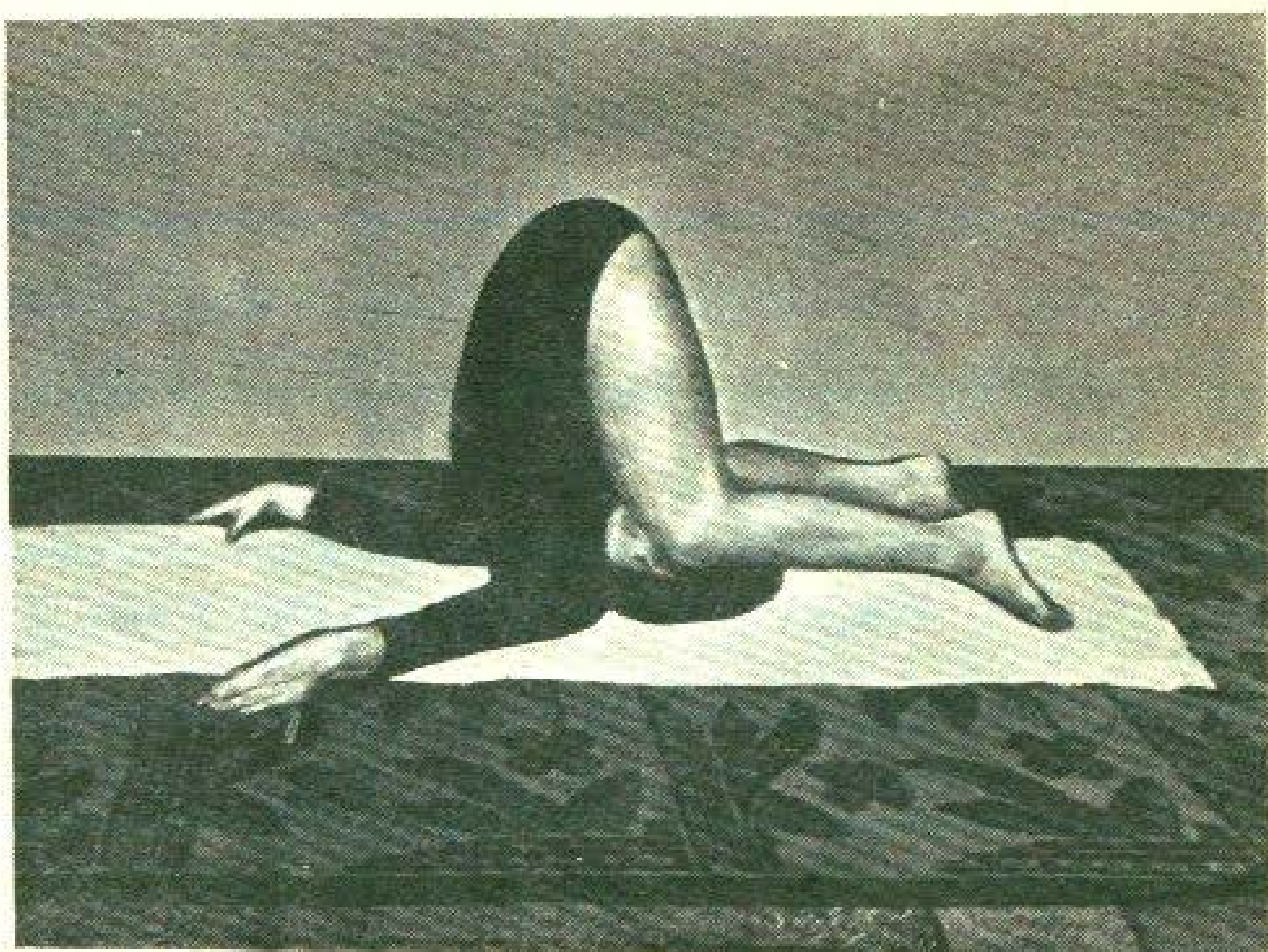


Fig. 96

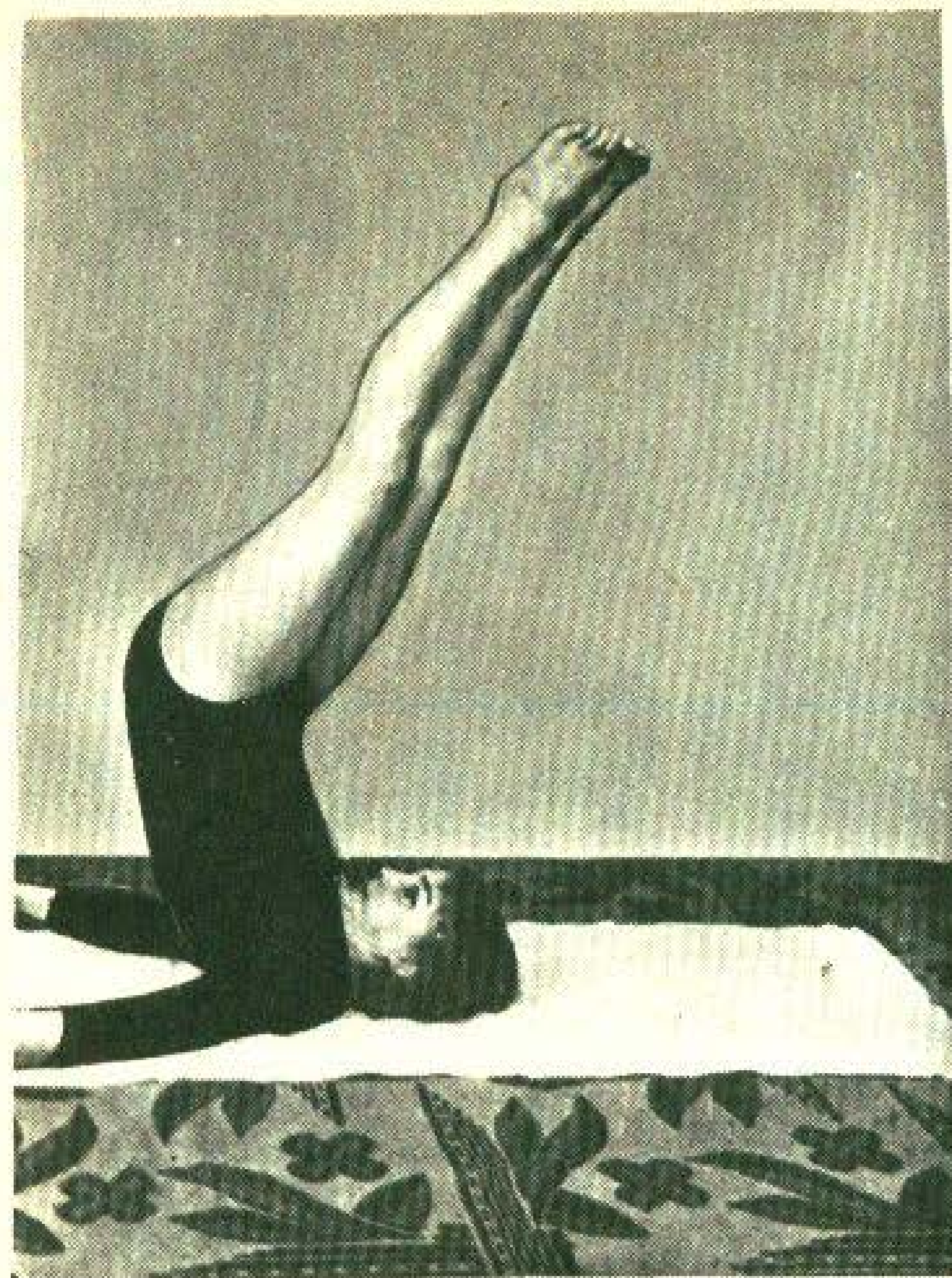


Fig. 97

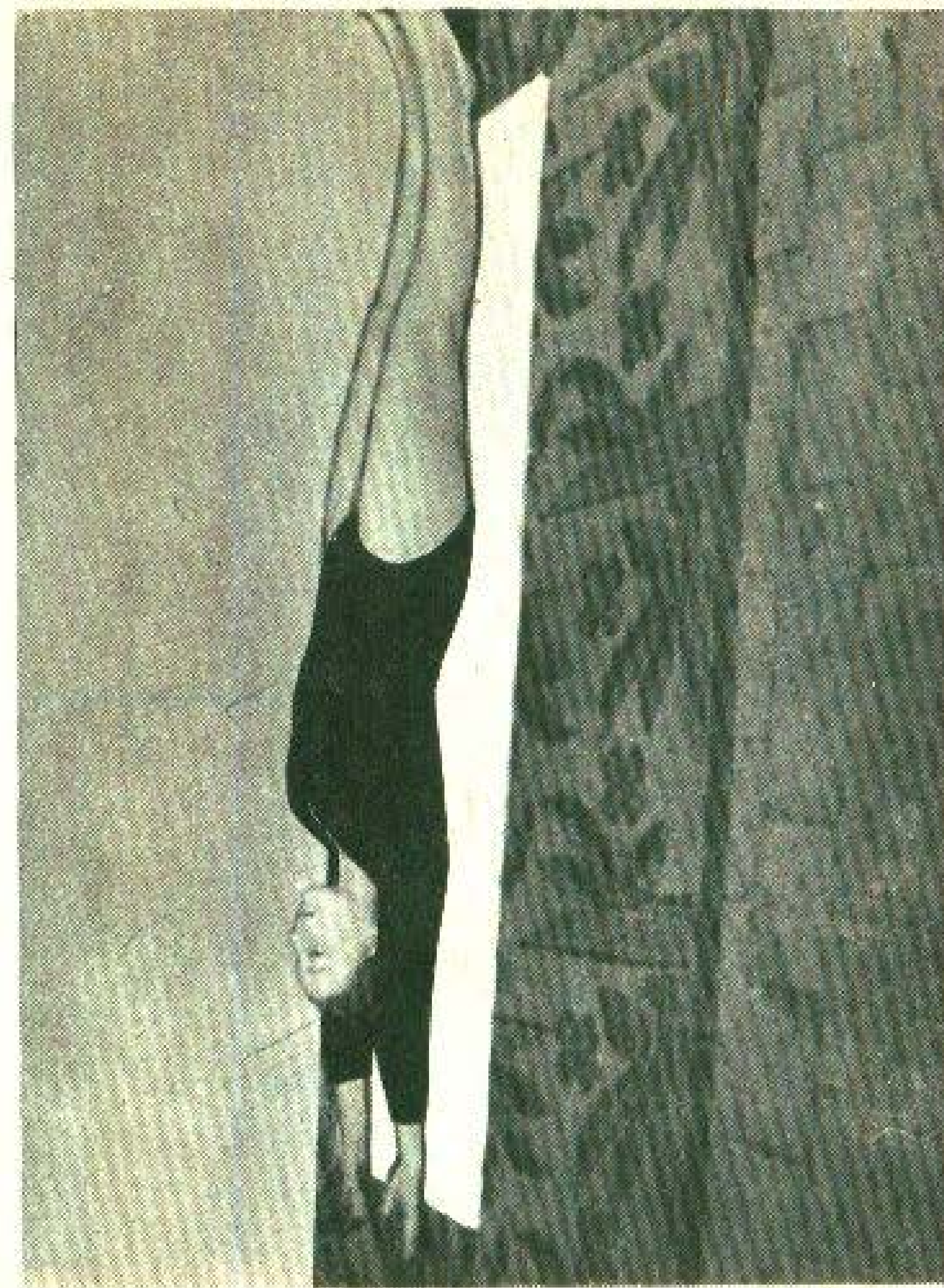


Fig. 98



Fig. 99



Fig. 100

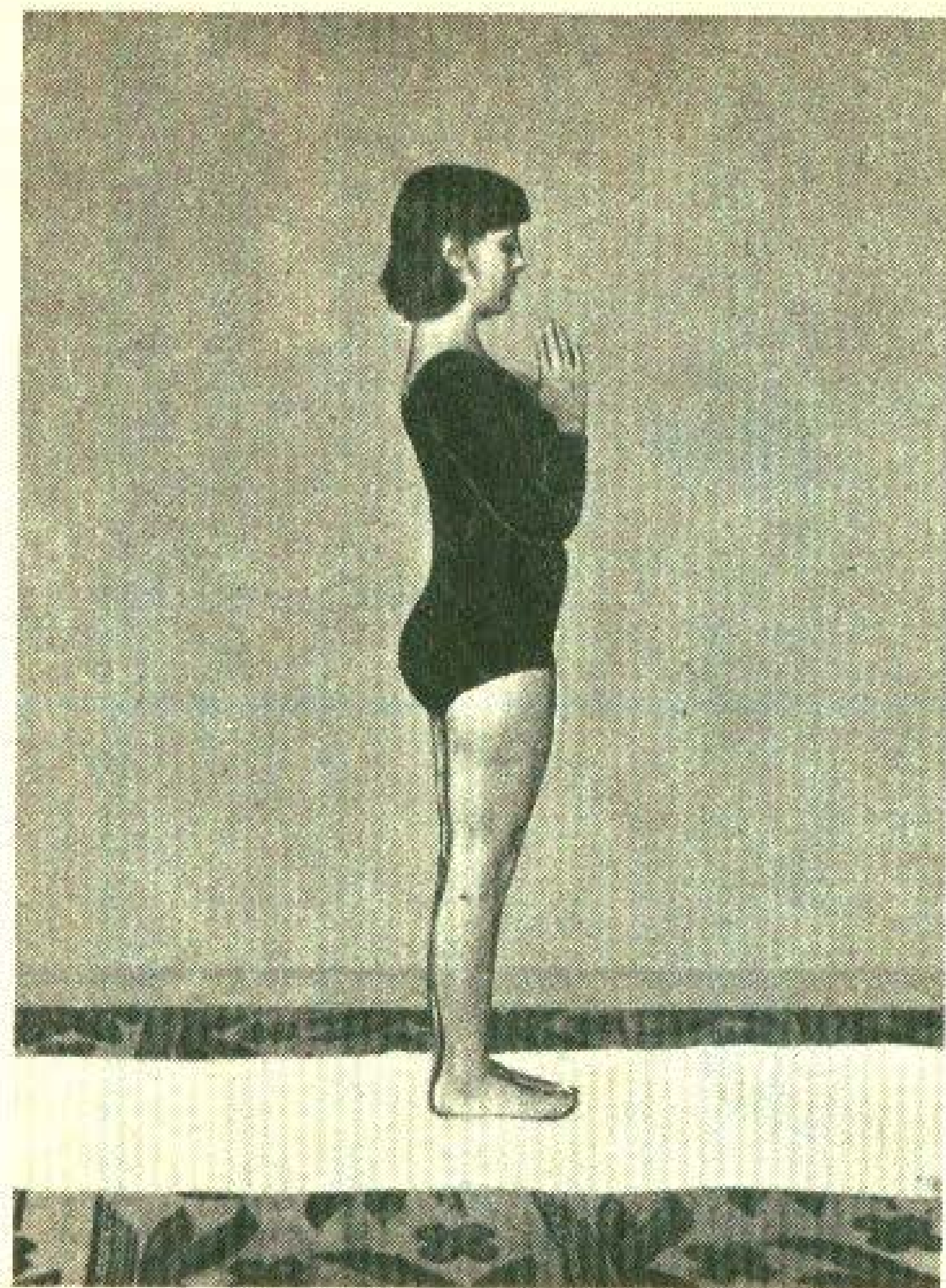


Fig. 101

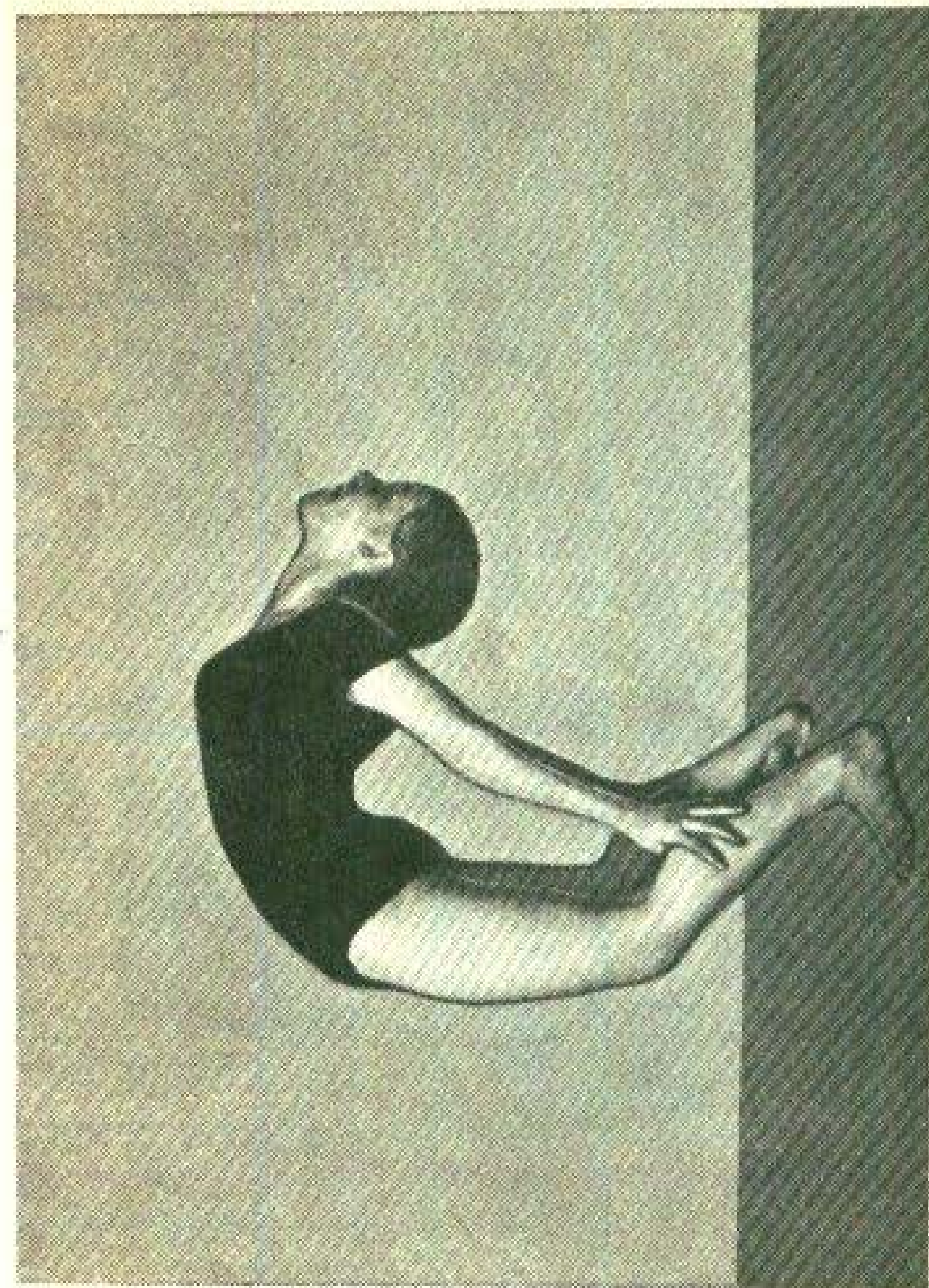


Fig. 102

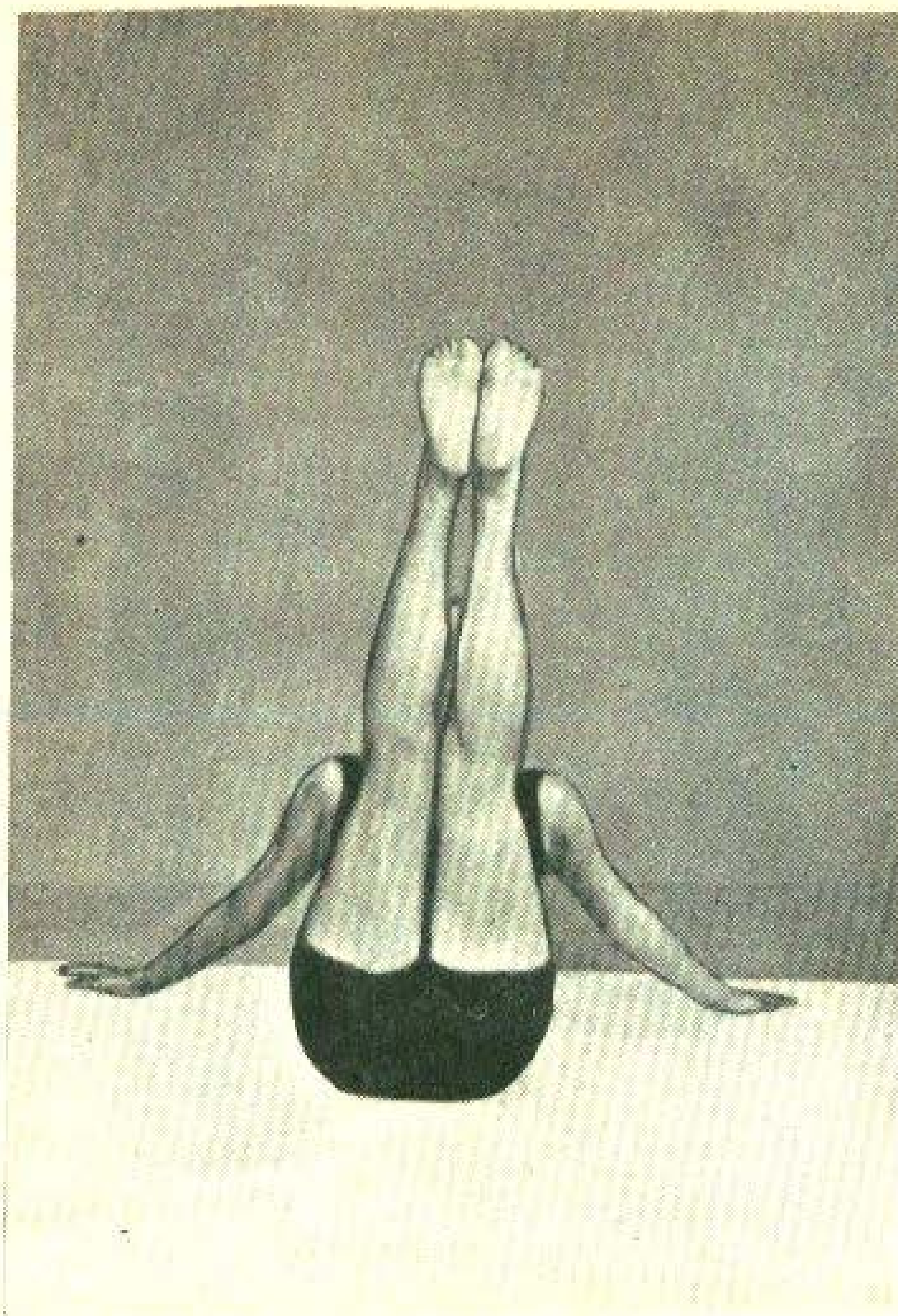


Fig. 103

fig. 104. Se revine la poziția lungit pe spate, corpul se întoarce cu fața în jos și se trece în poziția din fig. 105. Corpul revine la poziția lungit, cu fața în jos, se întoarce pe spate cu miinile întinse, paralele, în continuarea corpului. Corpul se ridică din mijloc și se trece în poziția din fig. 106. Se trece în poziția din fig. 107, apoi, în poziția din fig. 108. Respirația se va sincroniza cu mișcarea. Exercițiul trebuie executat în suplețe, musculatura să nu fie tensionată mai mult decît este necesar păstrării poziției. Calm desăvîrșit. Control asupra coloanei și asupra musculaturii în efort.

Rezultate. Asigură mobilitatea coloanei, masaj visceral, extensia întregii musculaturi scheletice și a tendoanelor. Stimulează circulația sanguină generală, o mai bună irigare cerebrală. Stimulează funcțiunea glandelor endocrine, exercită acțiune binefăcătoare asupra cordonului sciatic.

28. **Triunghiul**

Este un masaj al ficatului. Acționează asupra musculaturii spatelui și a picioarelor. Toată atenția

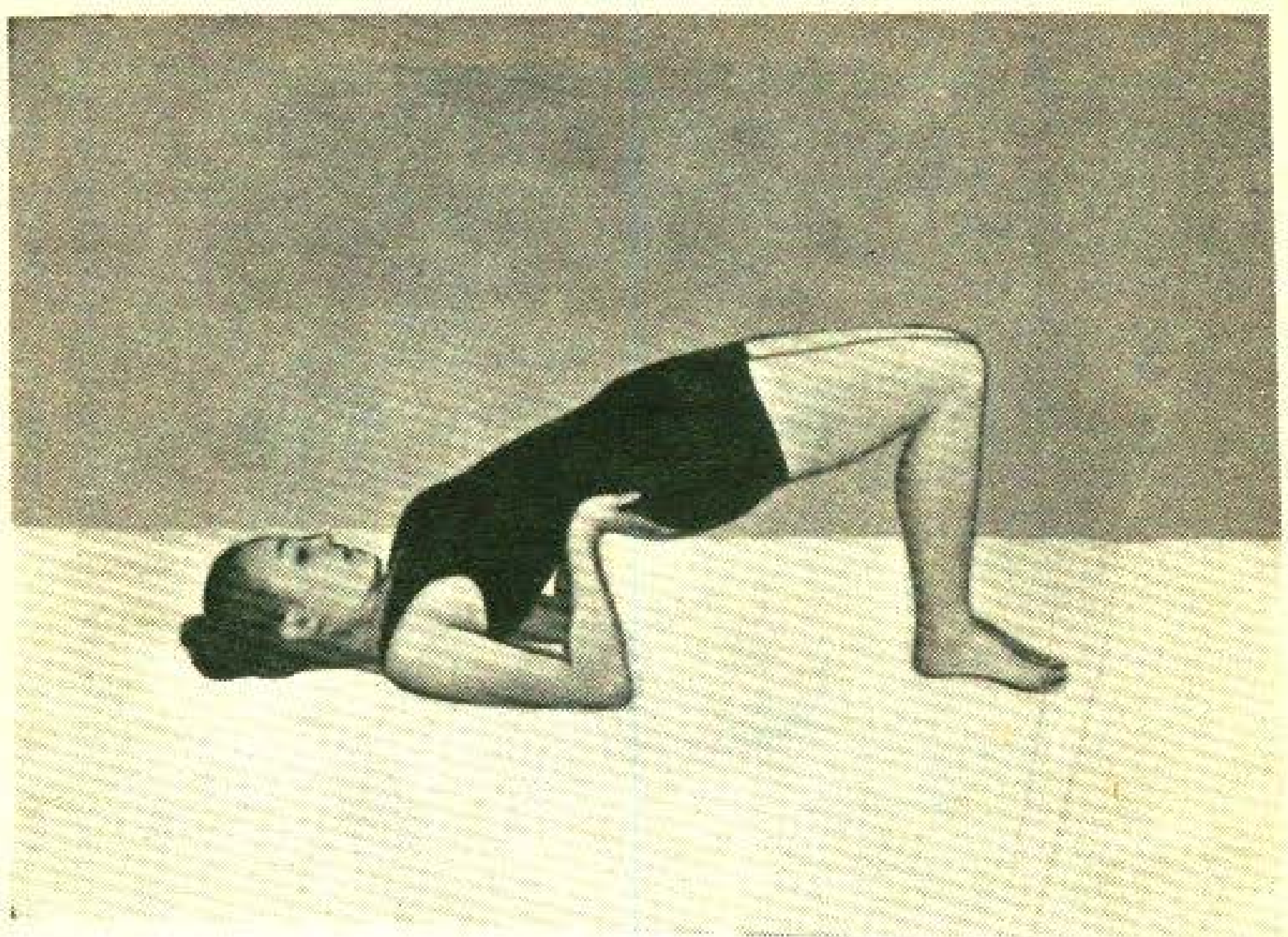


Fig. 104

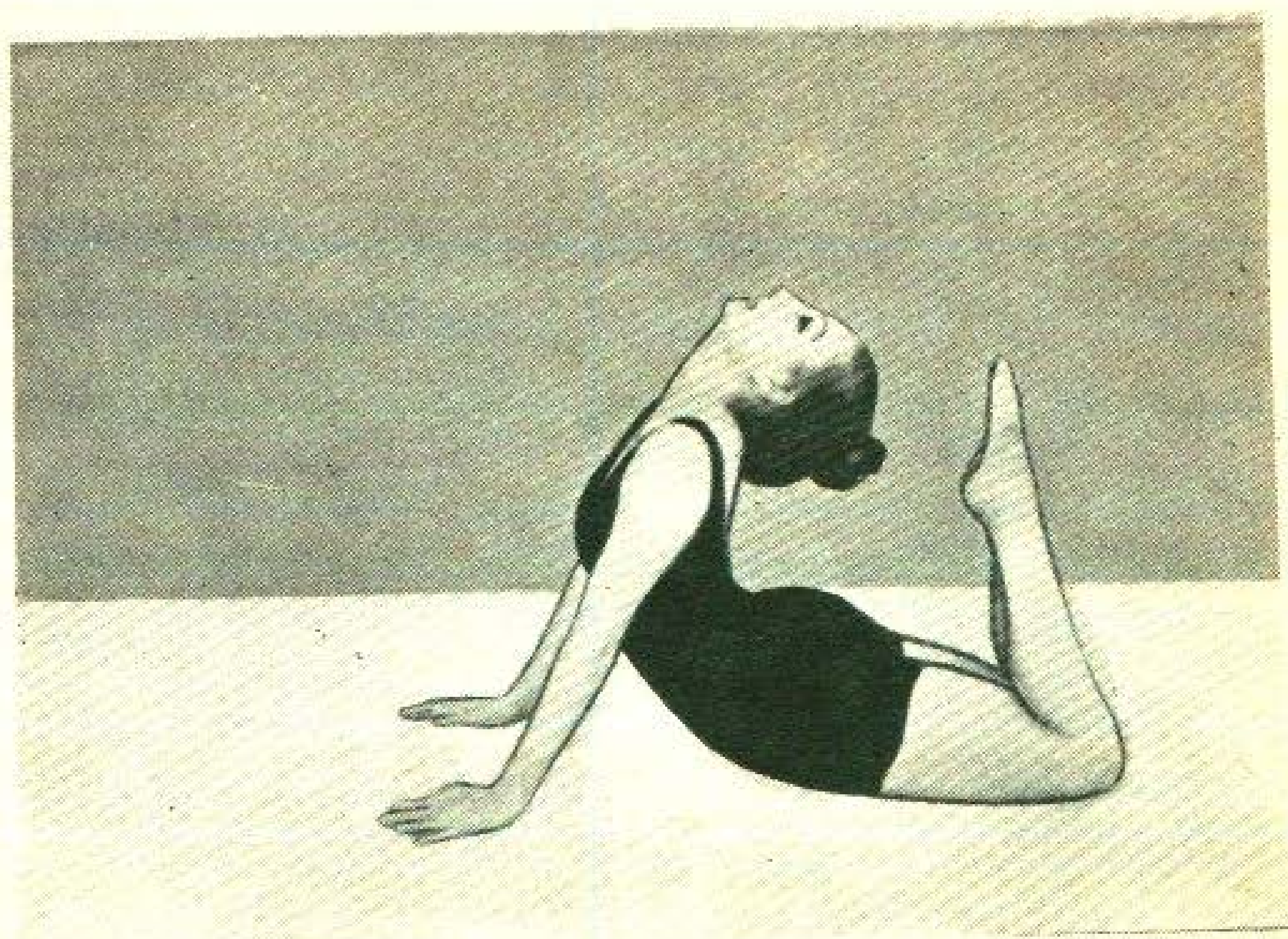


Fig. 105



Fig. 106

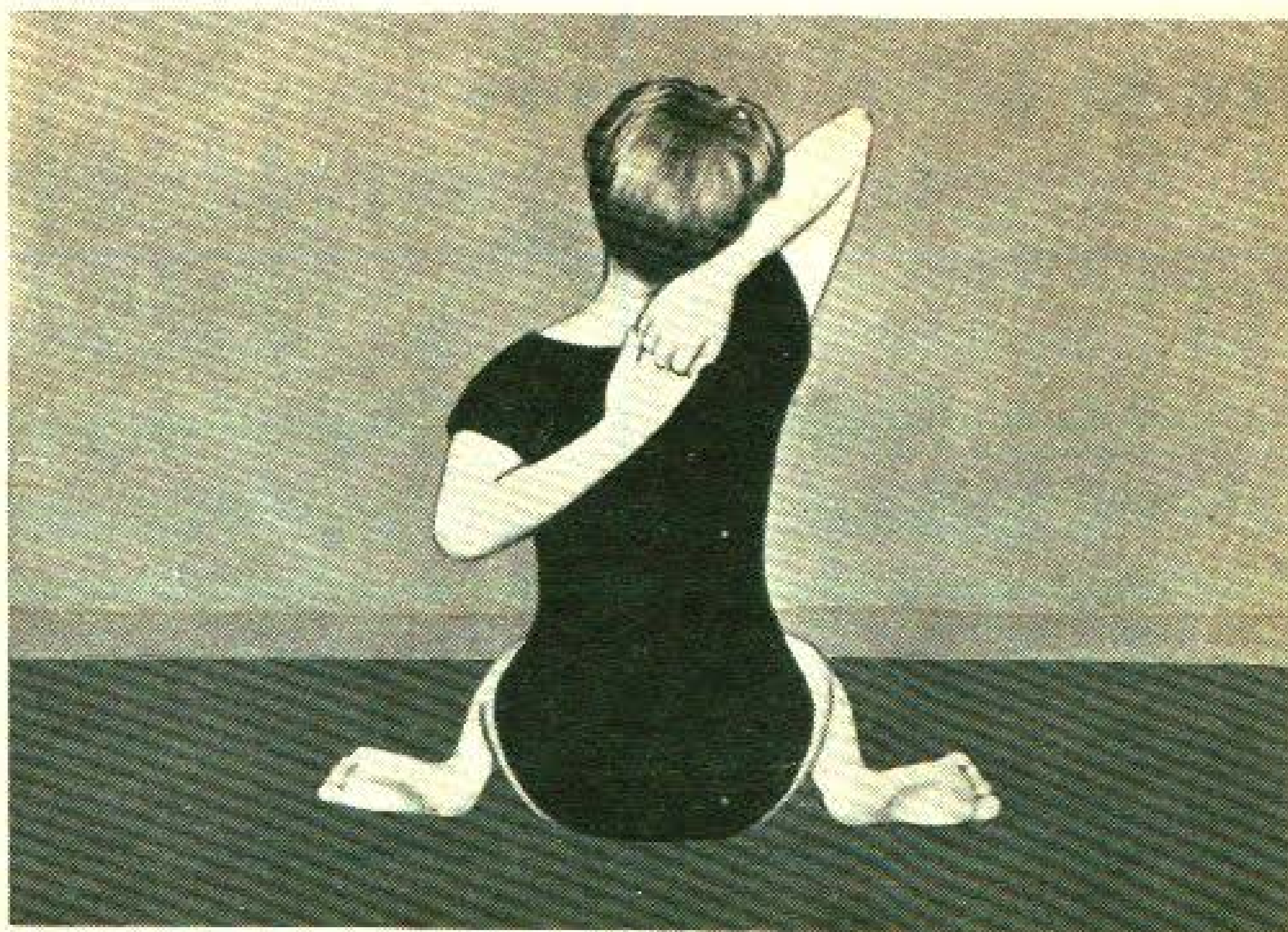


Fig. 107

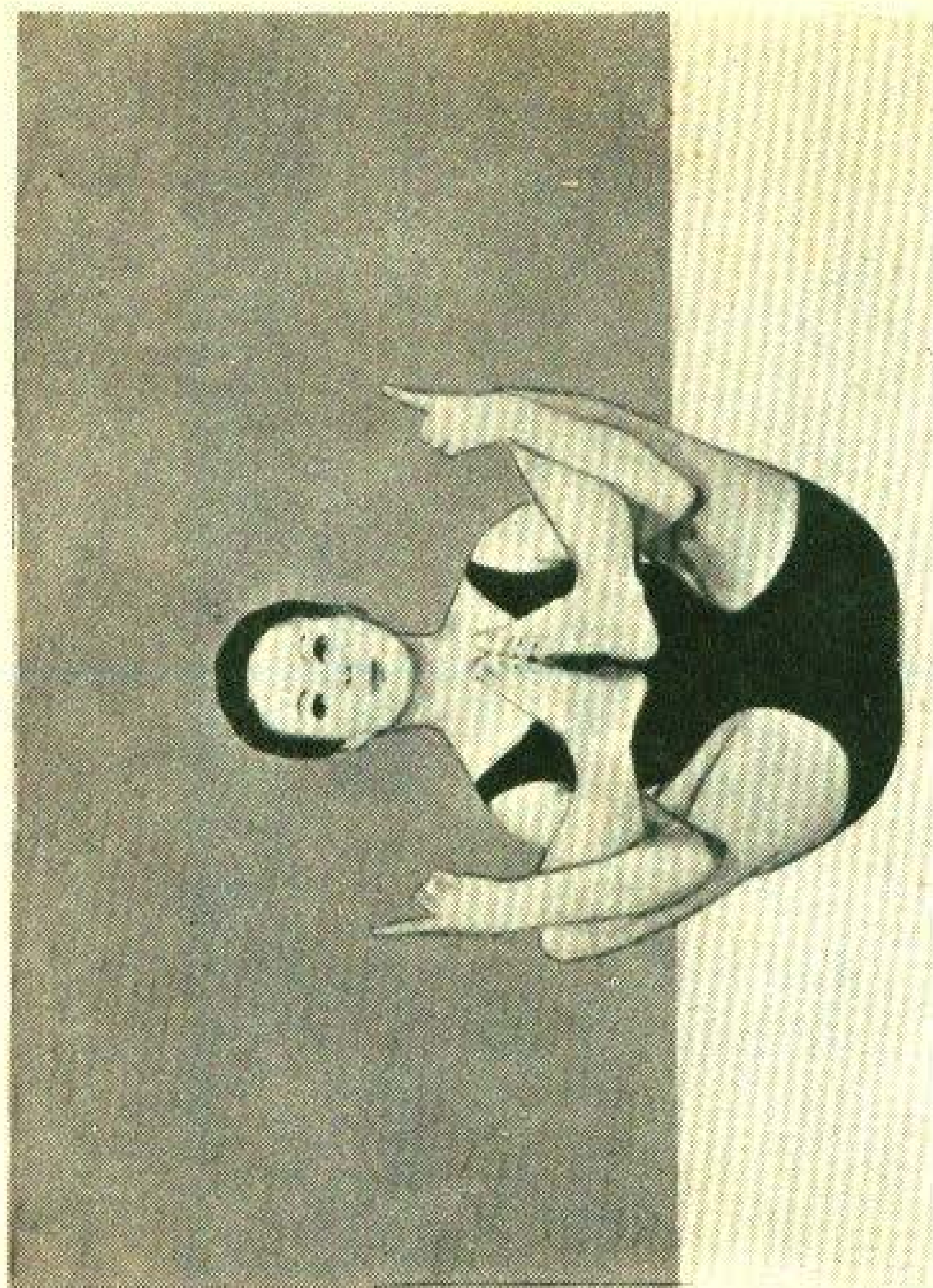


Fig. 108

asupra musculaturii în efort, corpul fiind privit ca instrument legic al stării de conștiință (fig. 109–112). Mișcarea se va executa simetric. În fiecare poziție se va sta după indicațiile organismului, astfel încît să nu obosească, să nu provoace o tensiune nervoasă.

29. **Luminarea** (fig. 113–119)

> *Rezultate* asemănătoare cu ale exercițiului psihosomatic 18.

30. **Suite**

Trecem acum la prezentarea unei suite de exerciții, grupate într-un anumit fel: fig. 120–122; fig. 123–128; fig. 129–132; fig. 133–135; fig. 136–145; fig. 146–149; fig. 150–152; fig. 153–159; fig. 160–167.

> ● În prezentarea tuturor exercițiilor de pînă acum ne-am ferit să dăm detalii din următoarele considerente:
>
> ● Detaliile au caracter personal, sînt dependente de condiția psihosomatică a executantului.

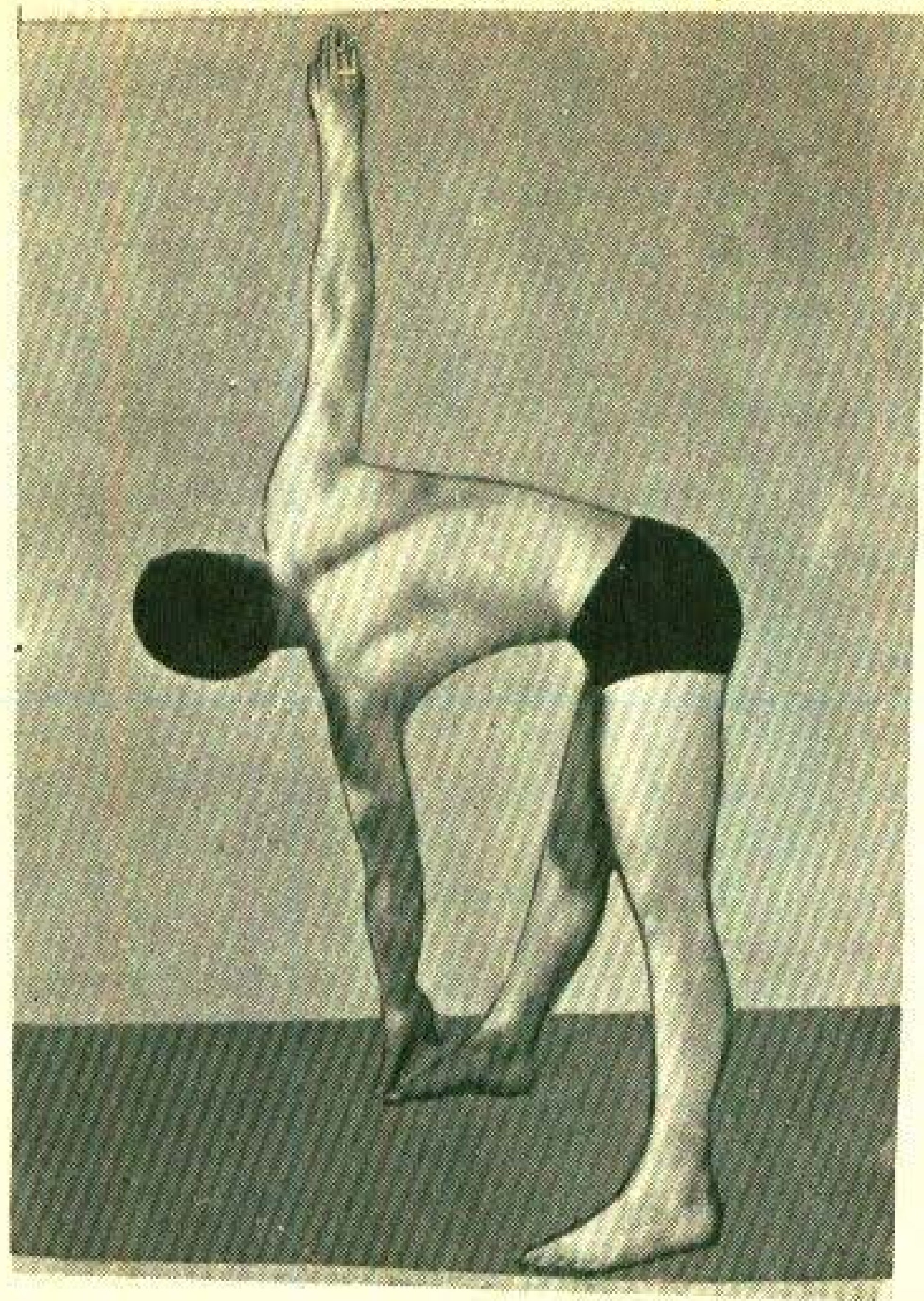


Fig. 109

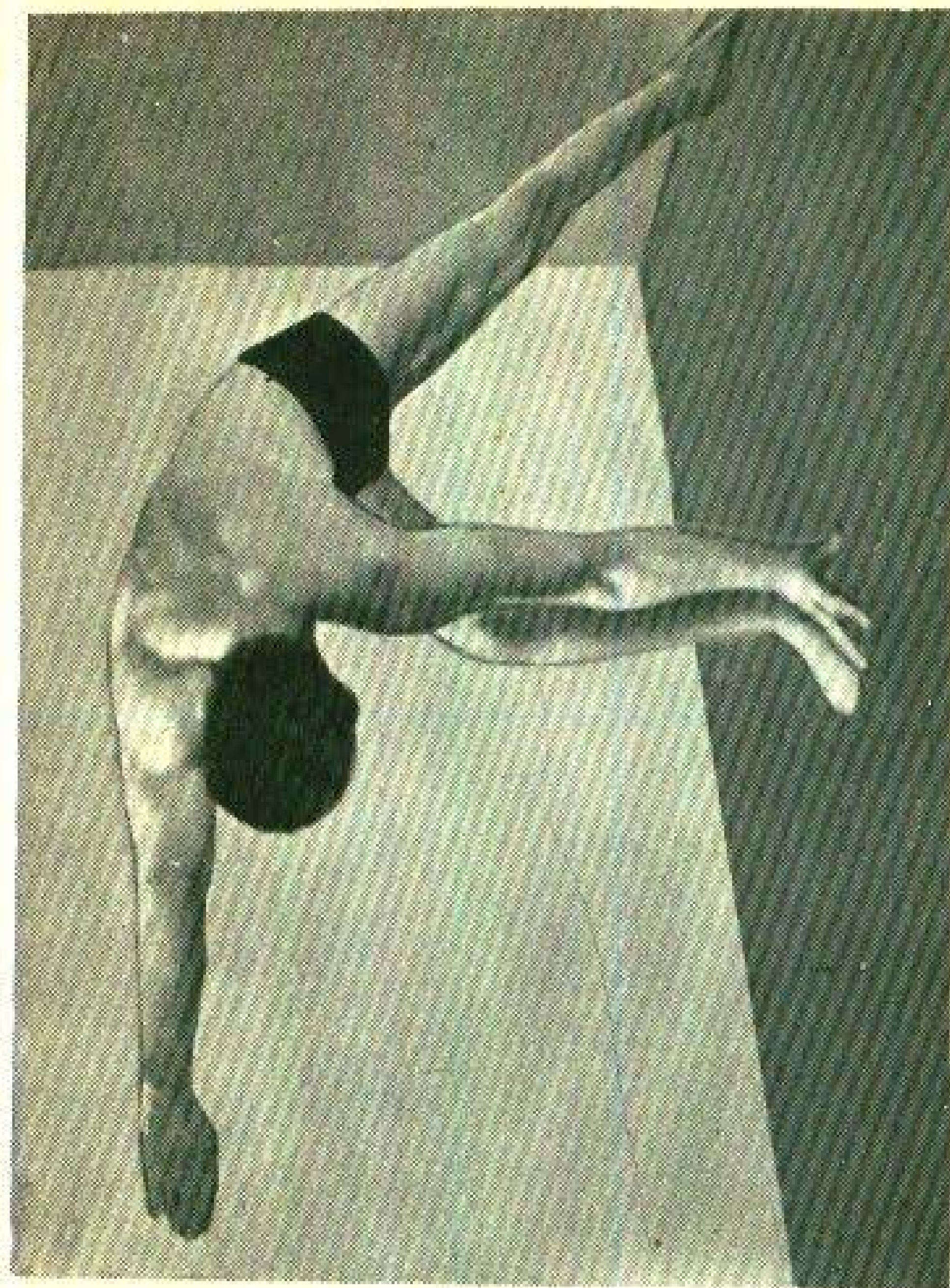


Fig. 110

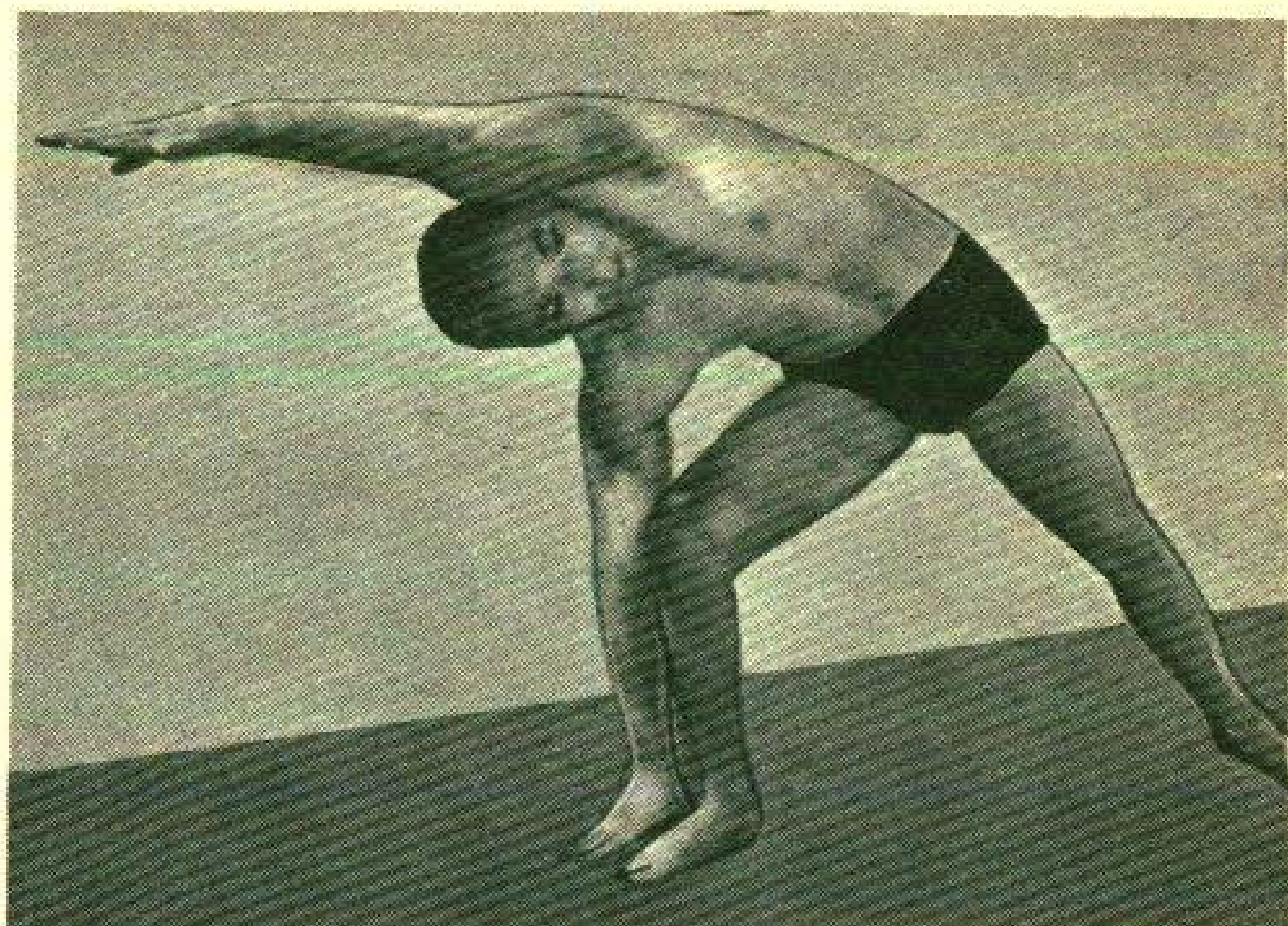


Fig. 111

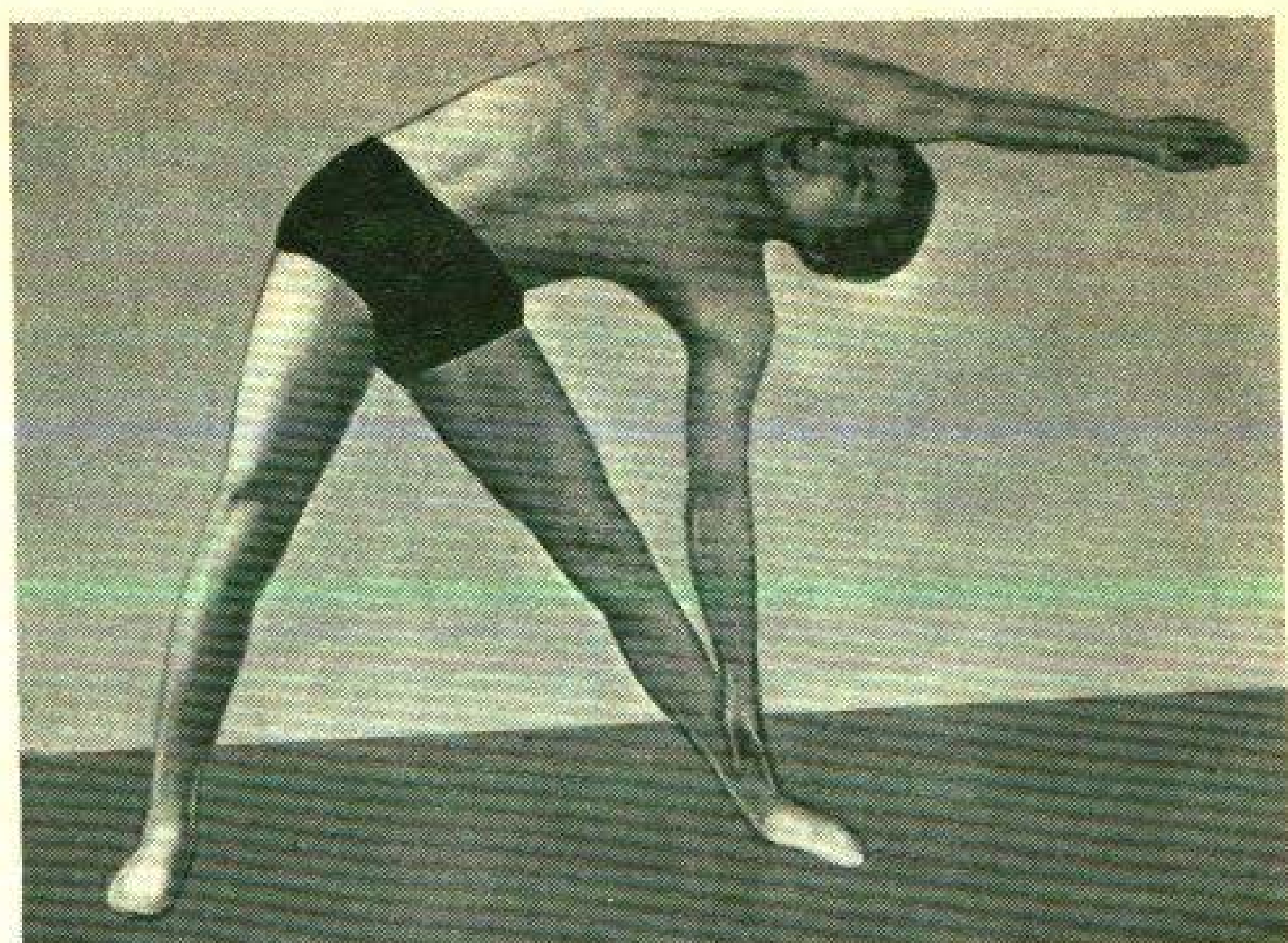


Fig. 112

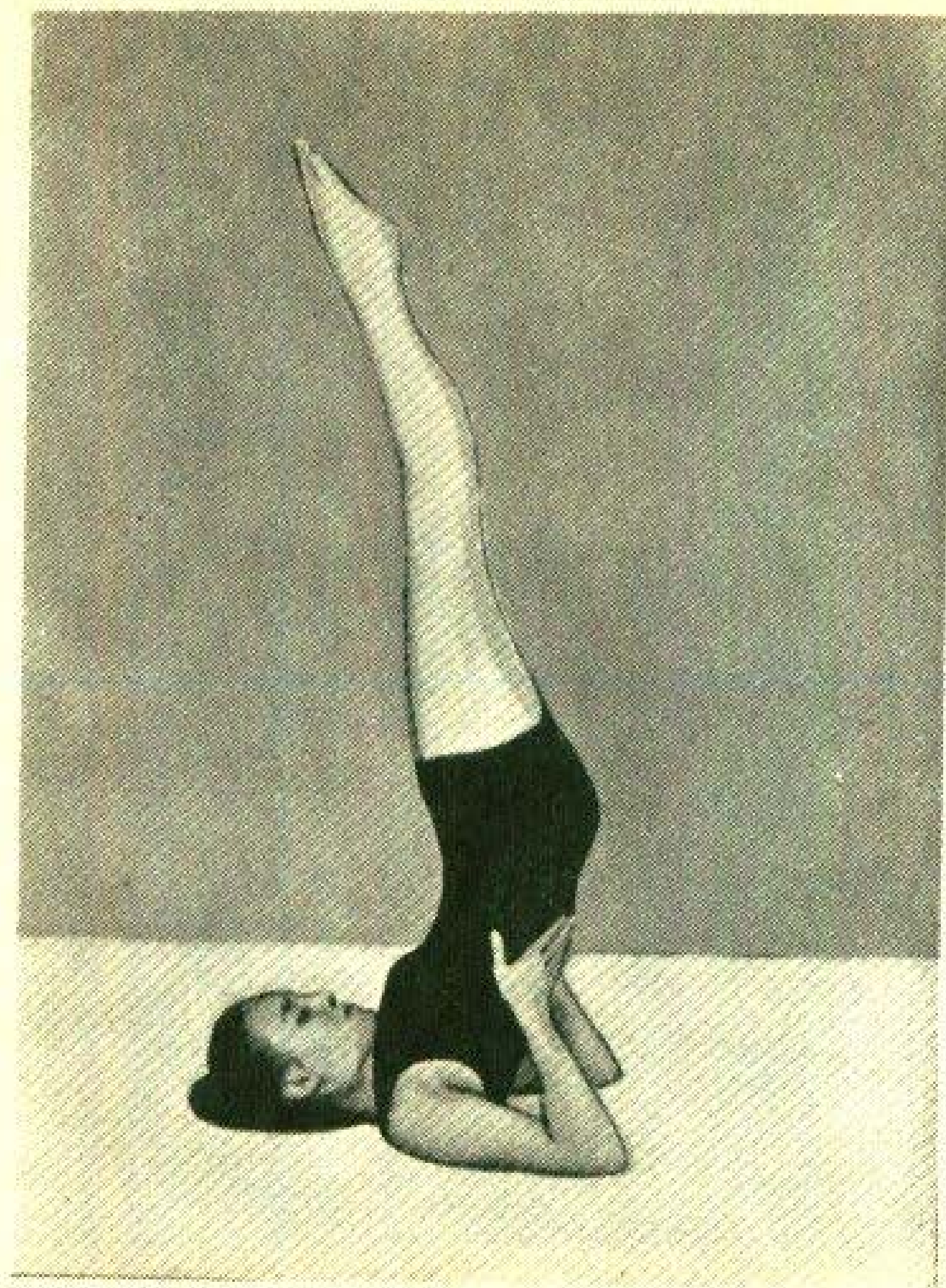


Fig. 113

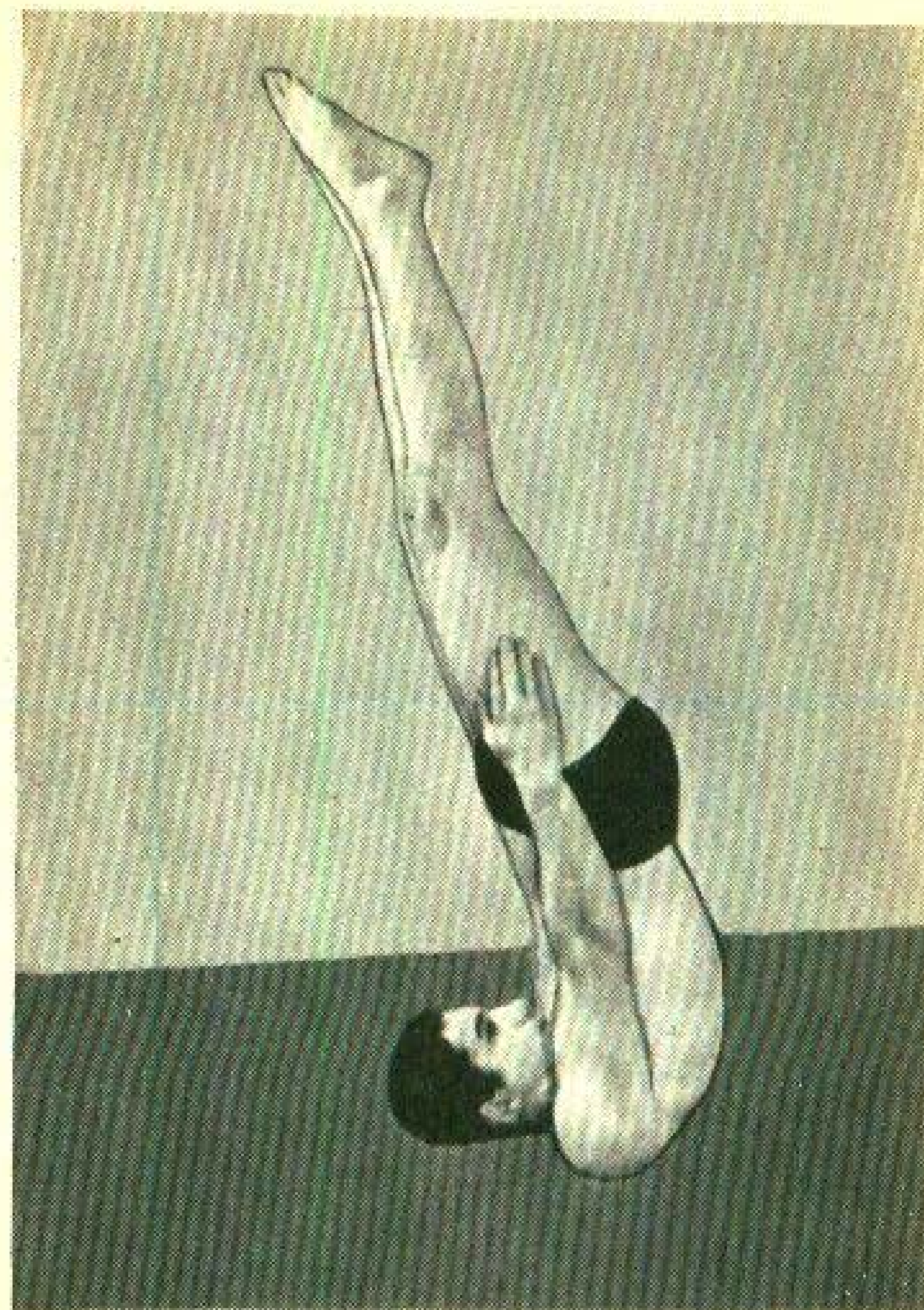


Fig. 114

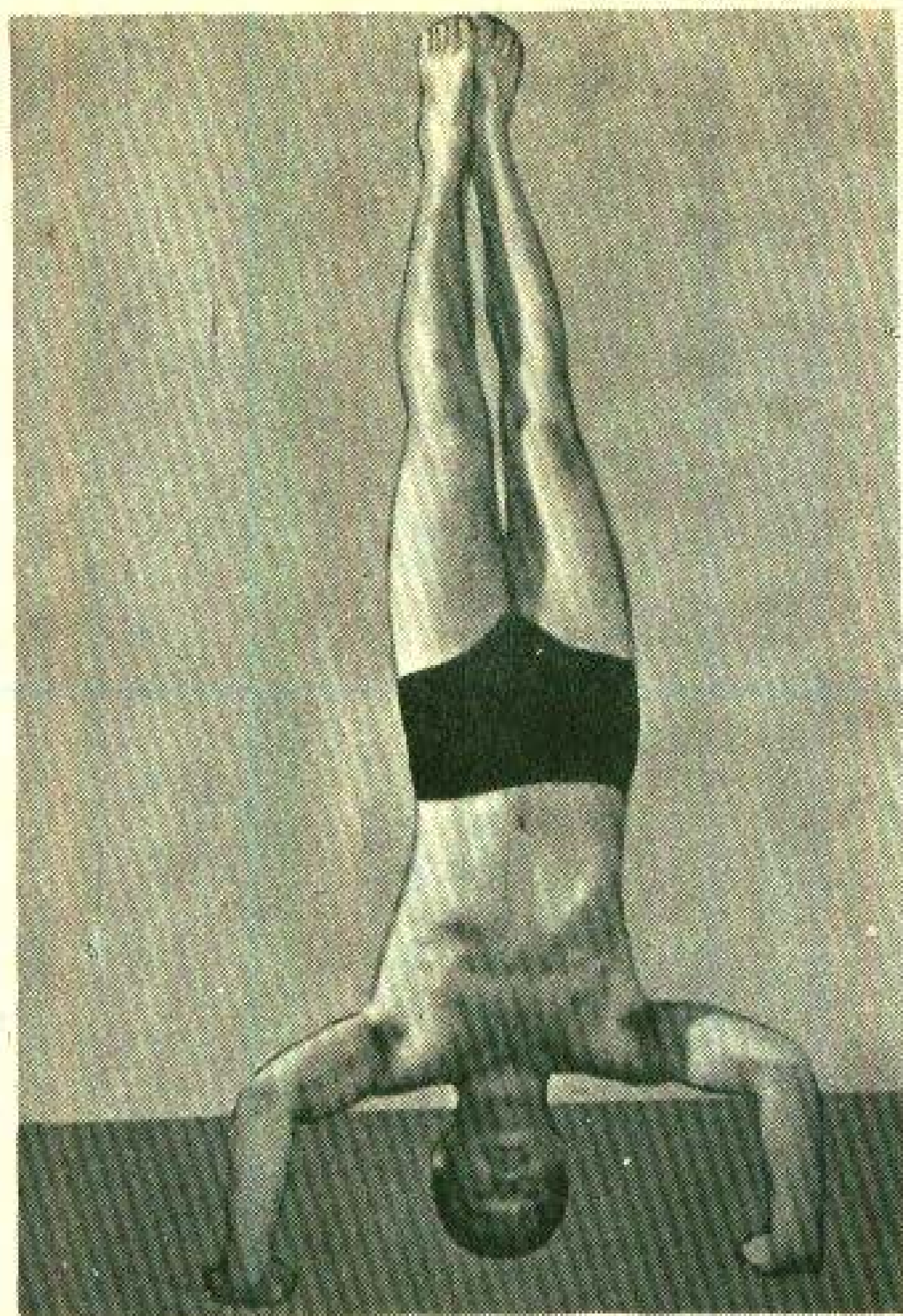


Fig. 115

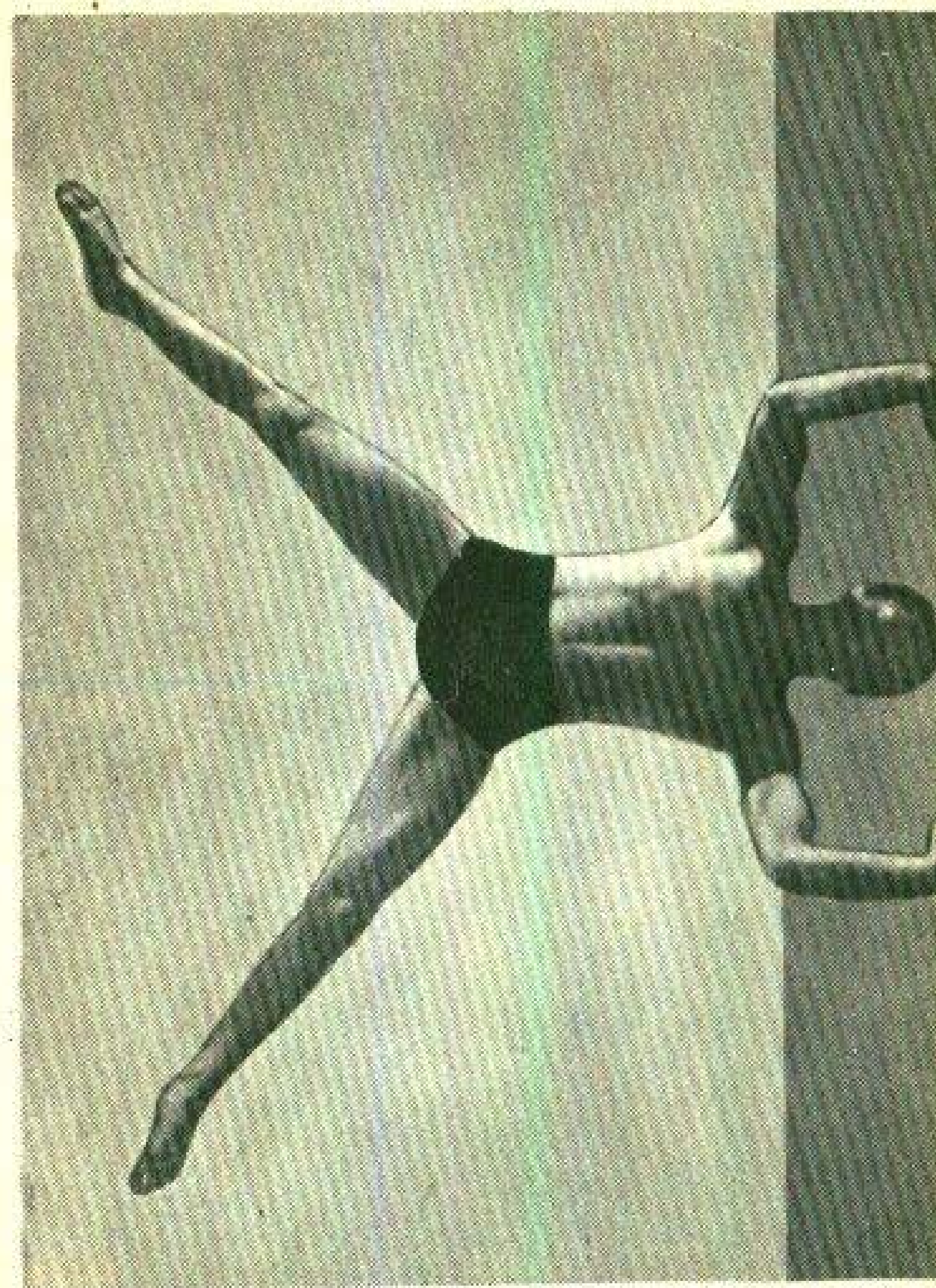


Fig. 116

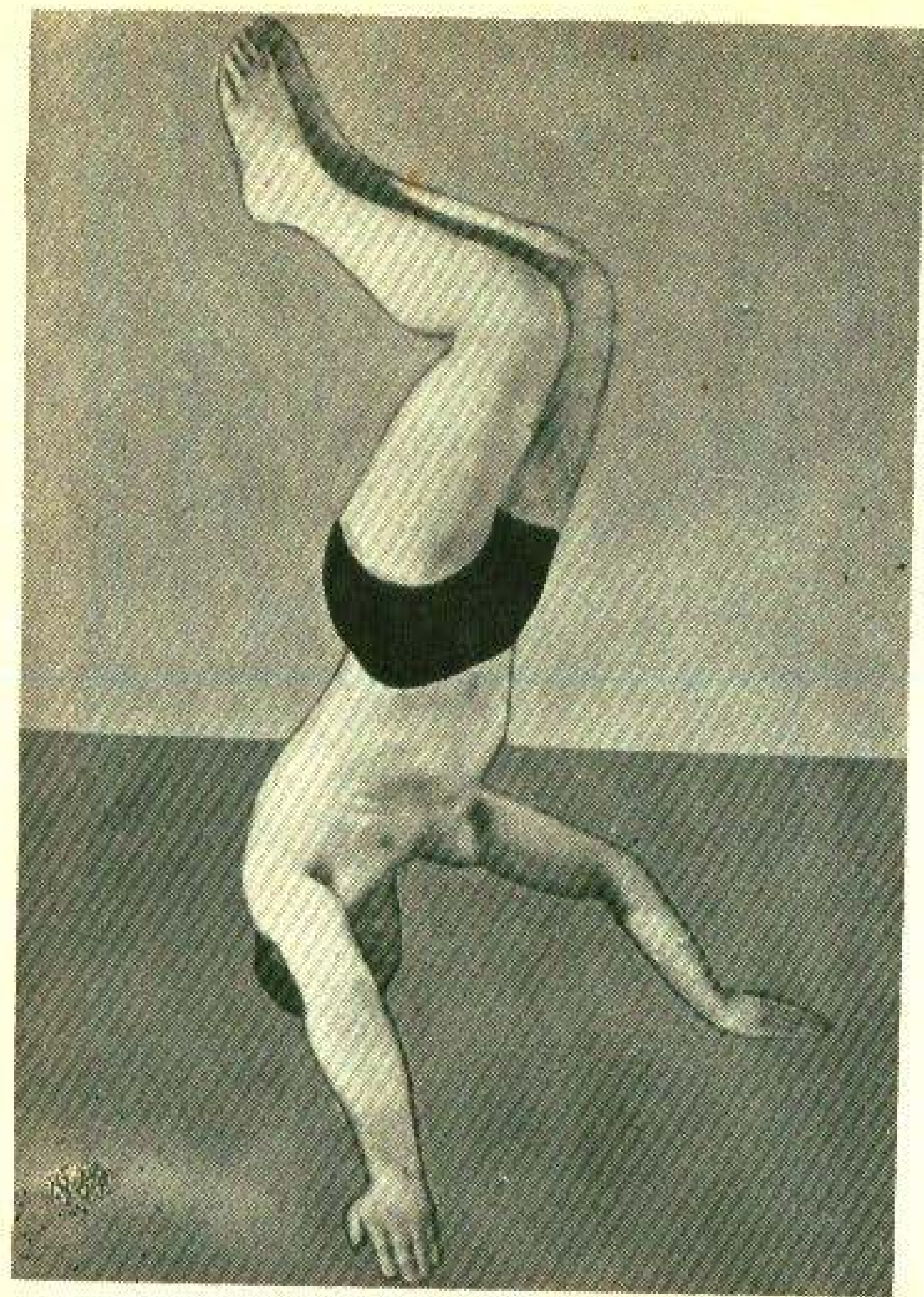


Fig. 117

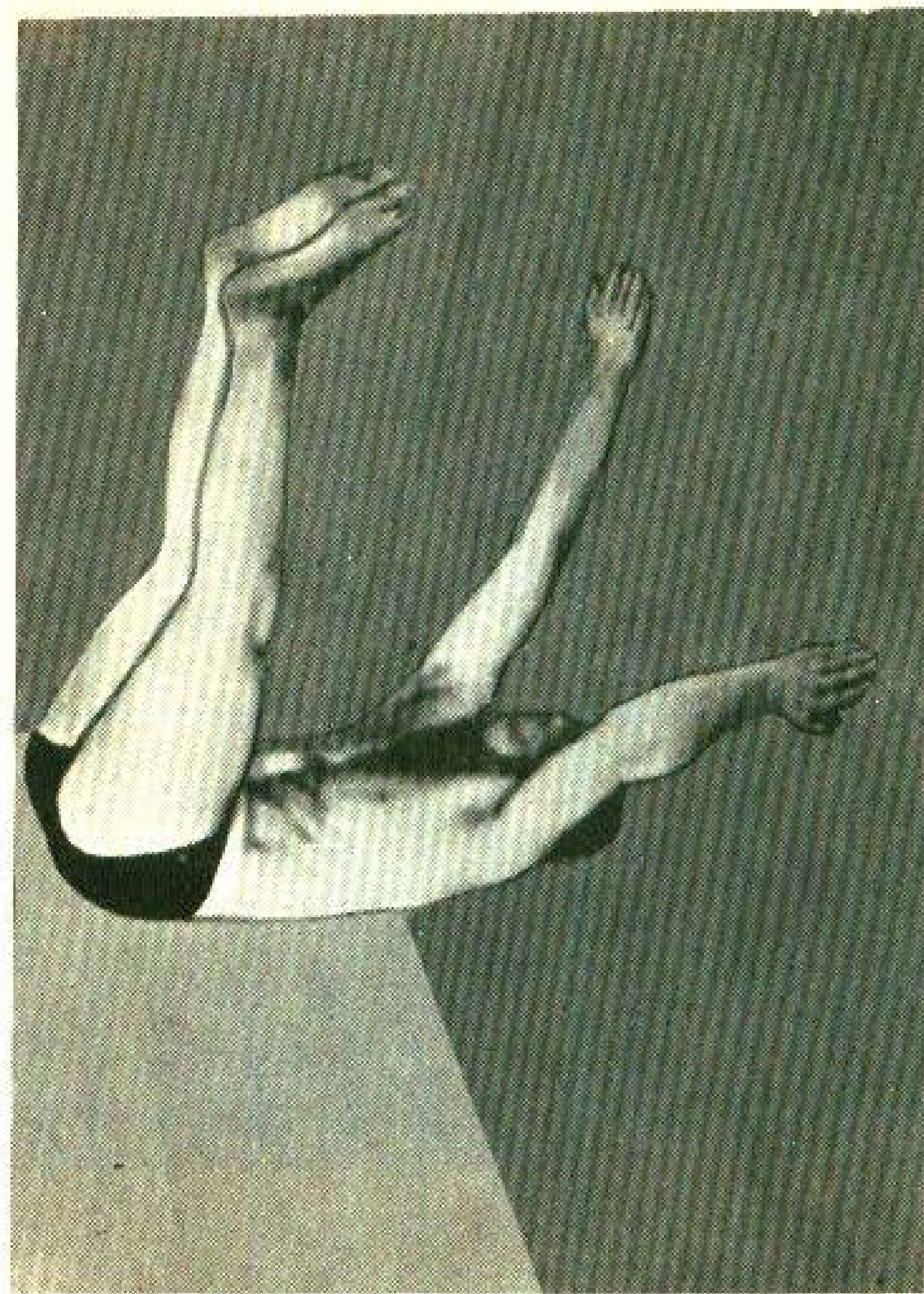


Fig. 118

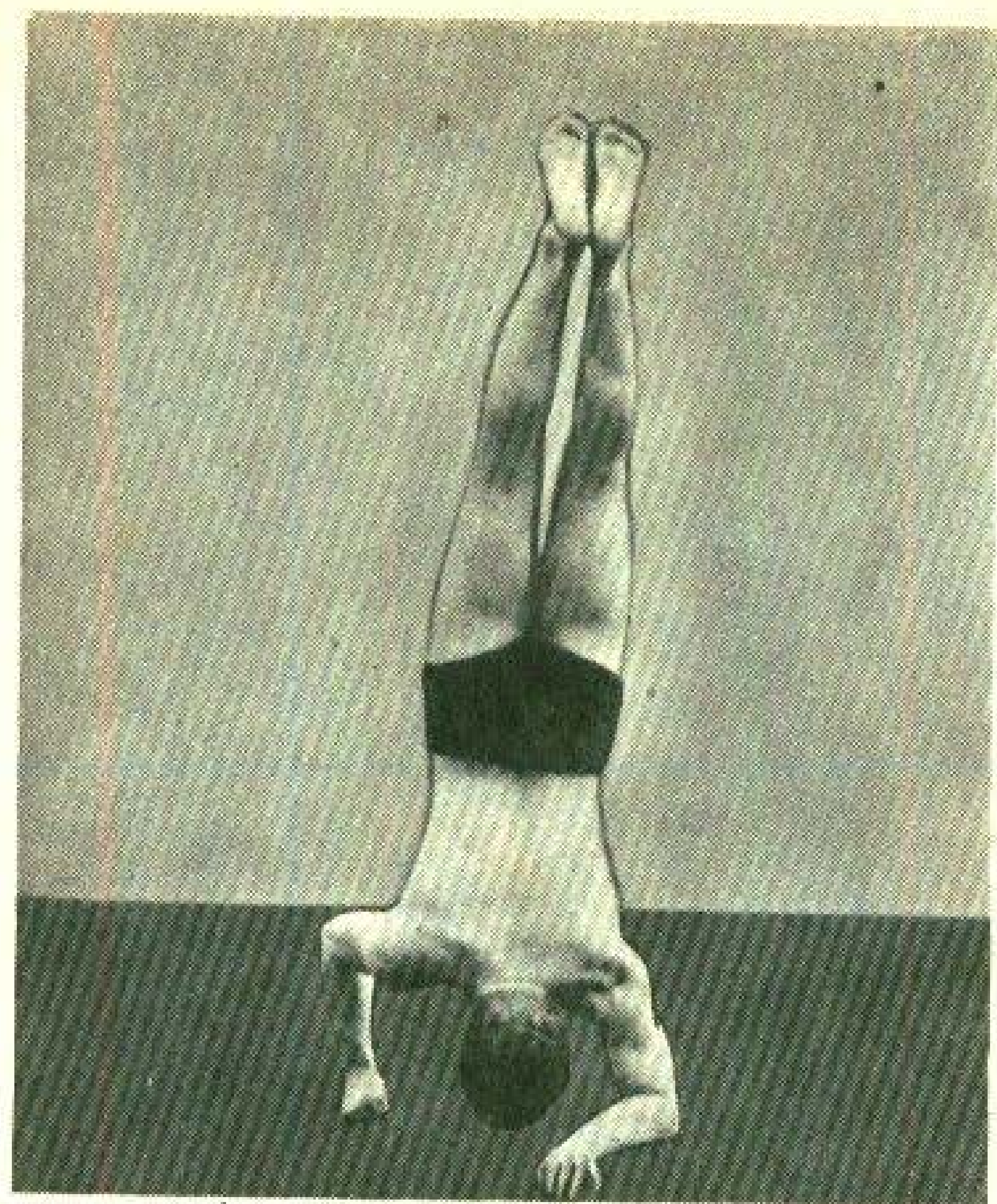


Fig. 119

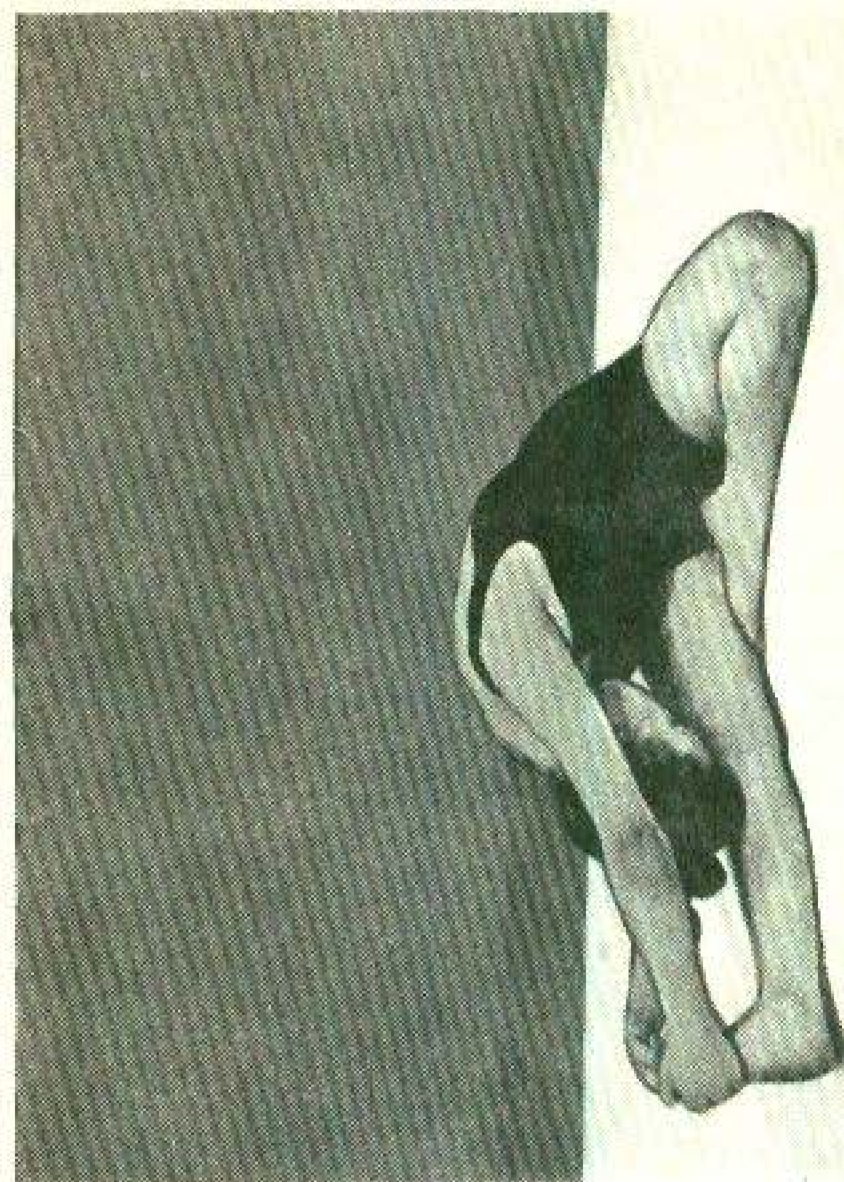


Fig. 120

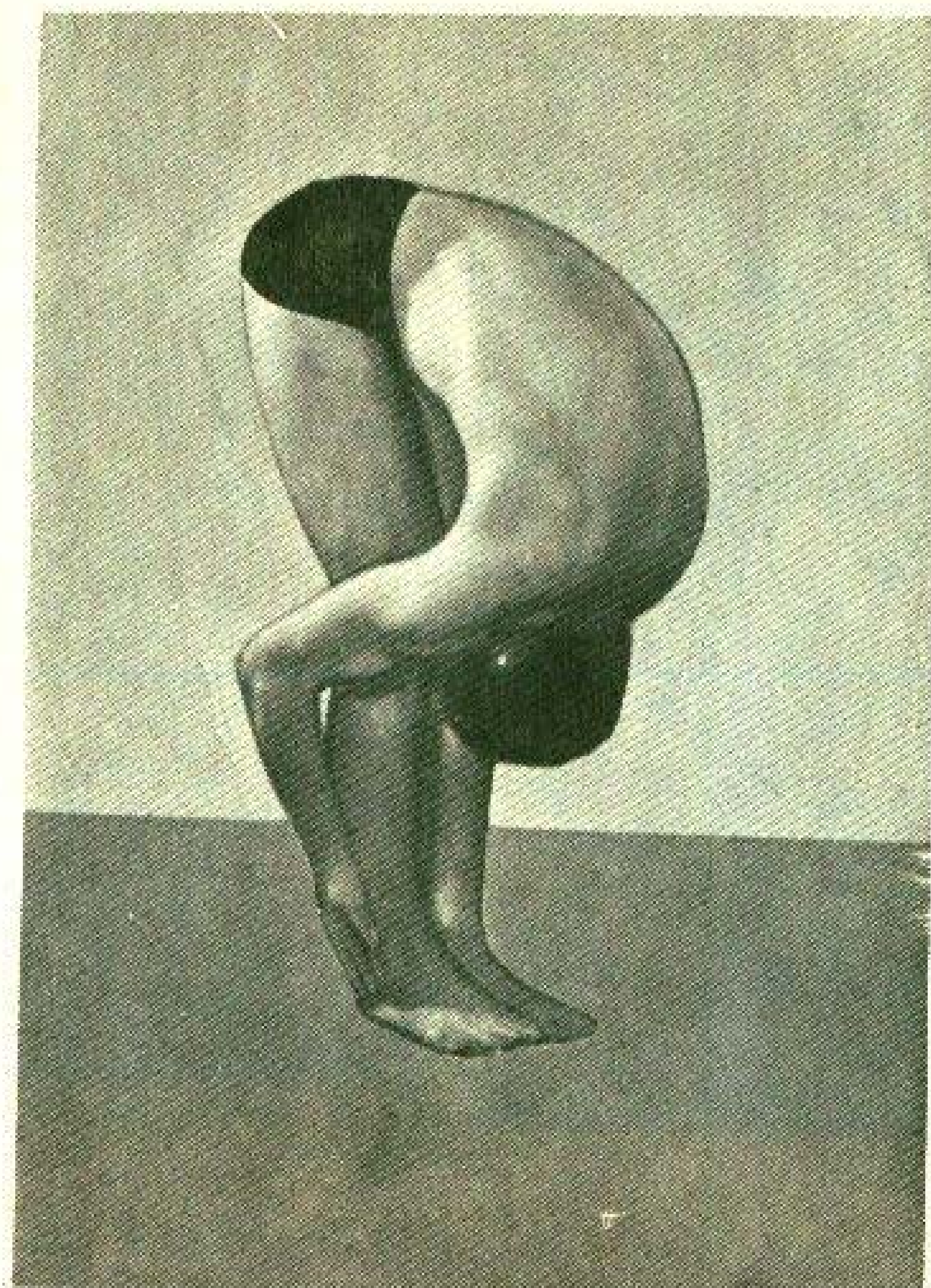


Fig. 121

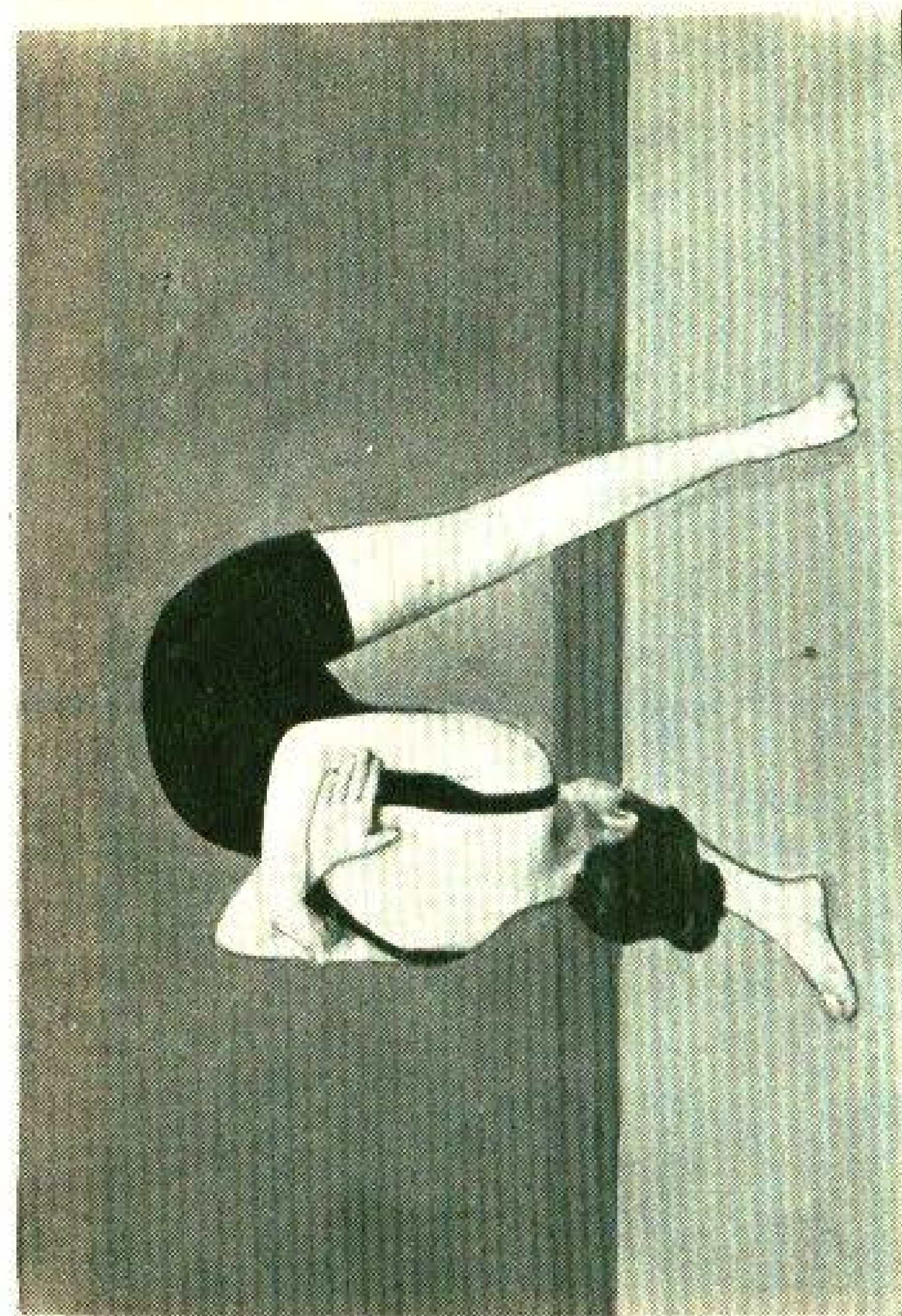


Fig. 122

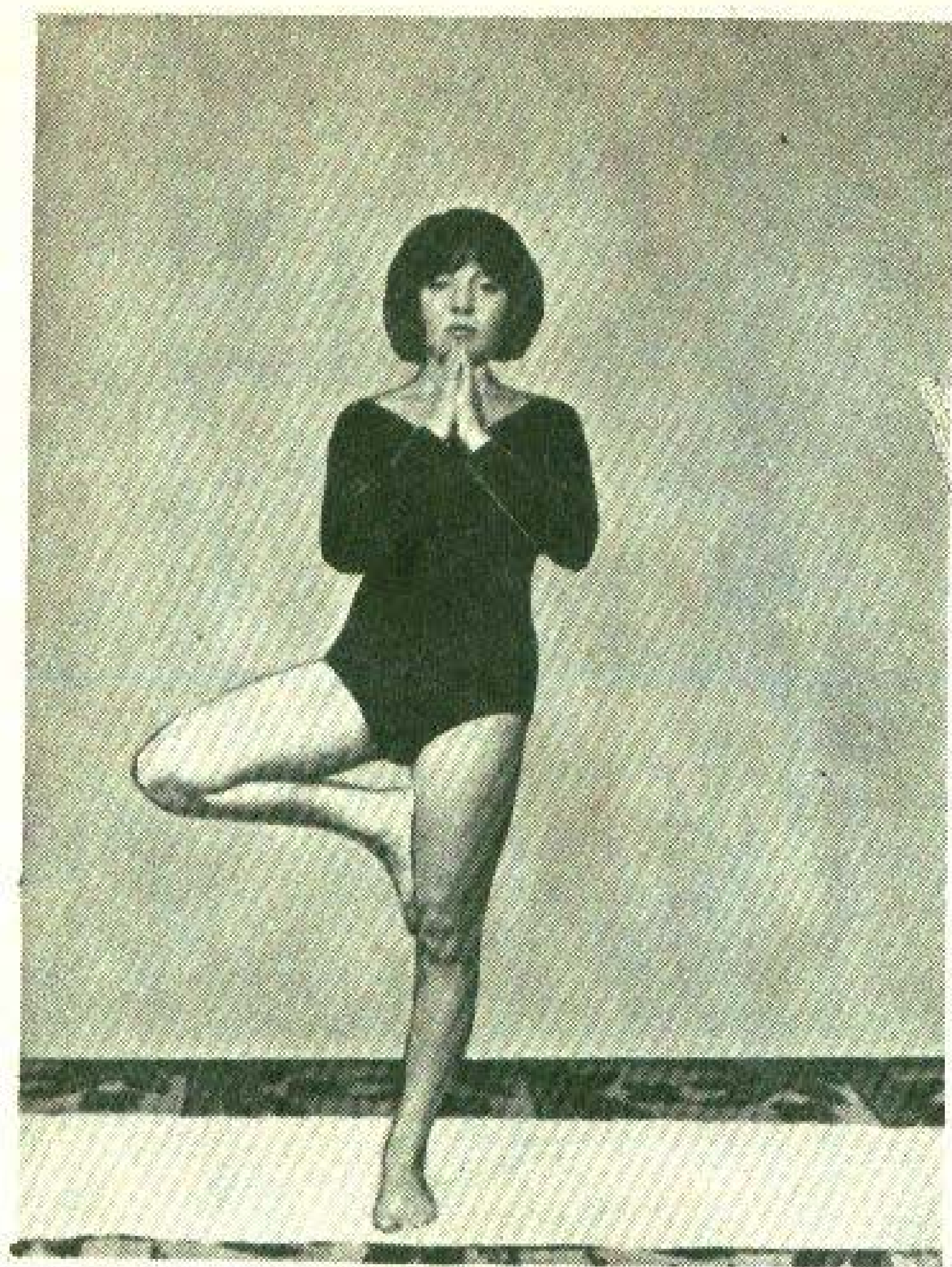


Fig. 123

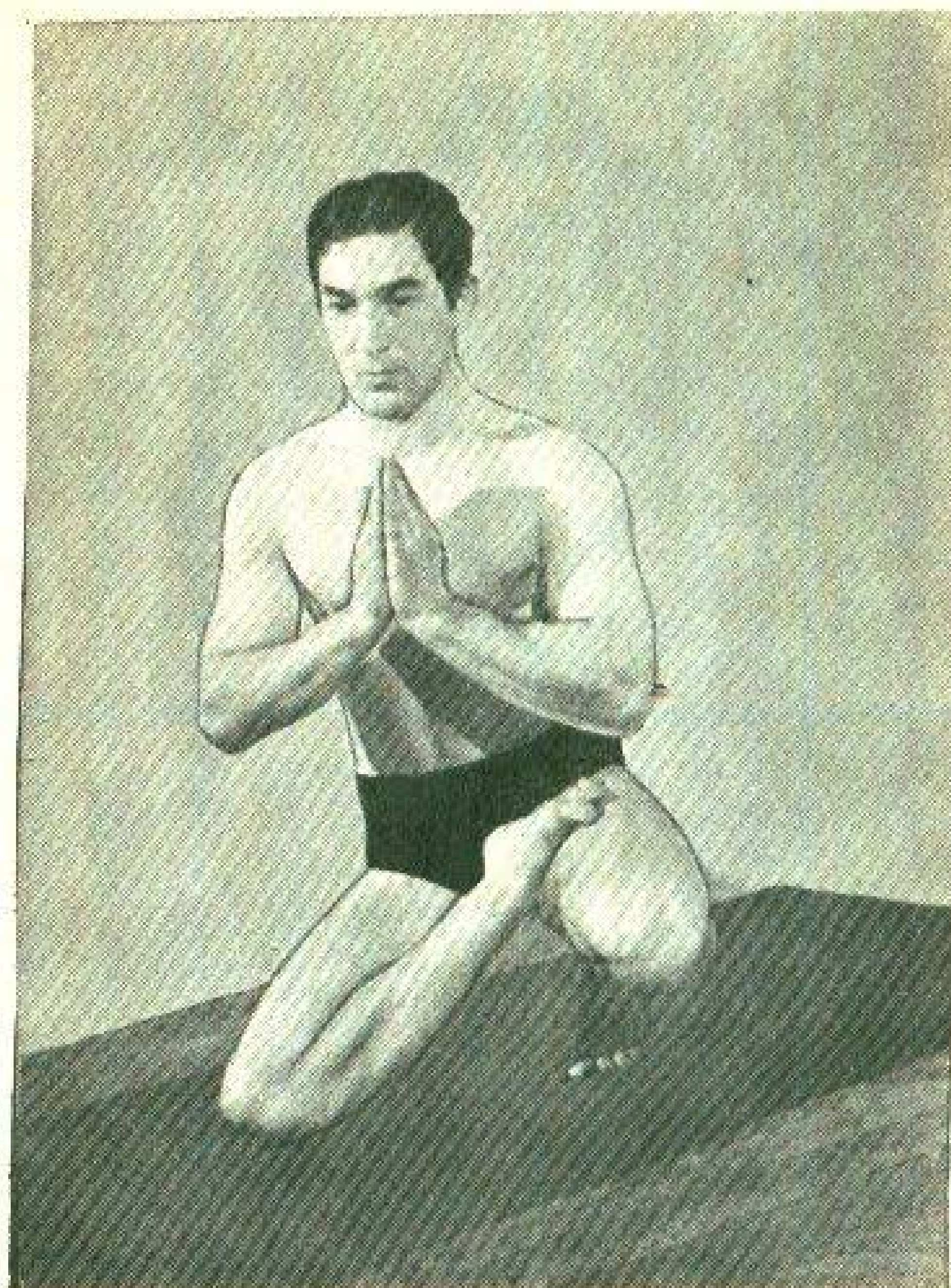


Fig. 124

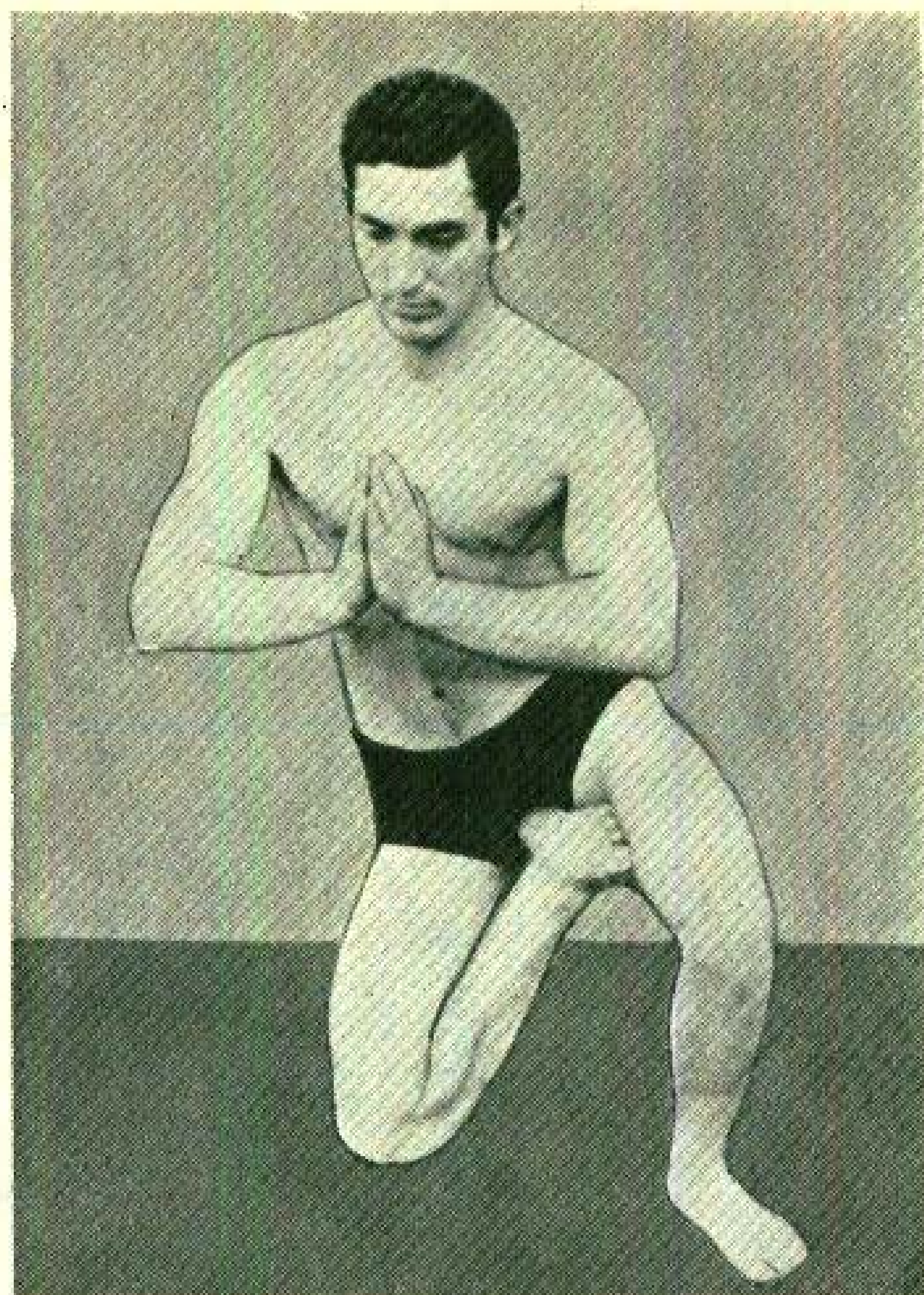


Fig. 125

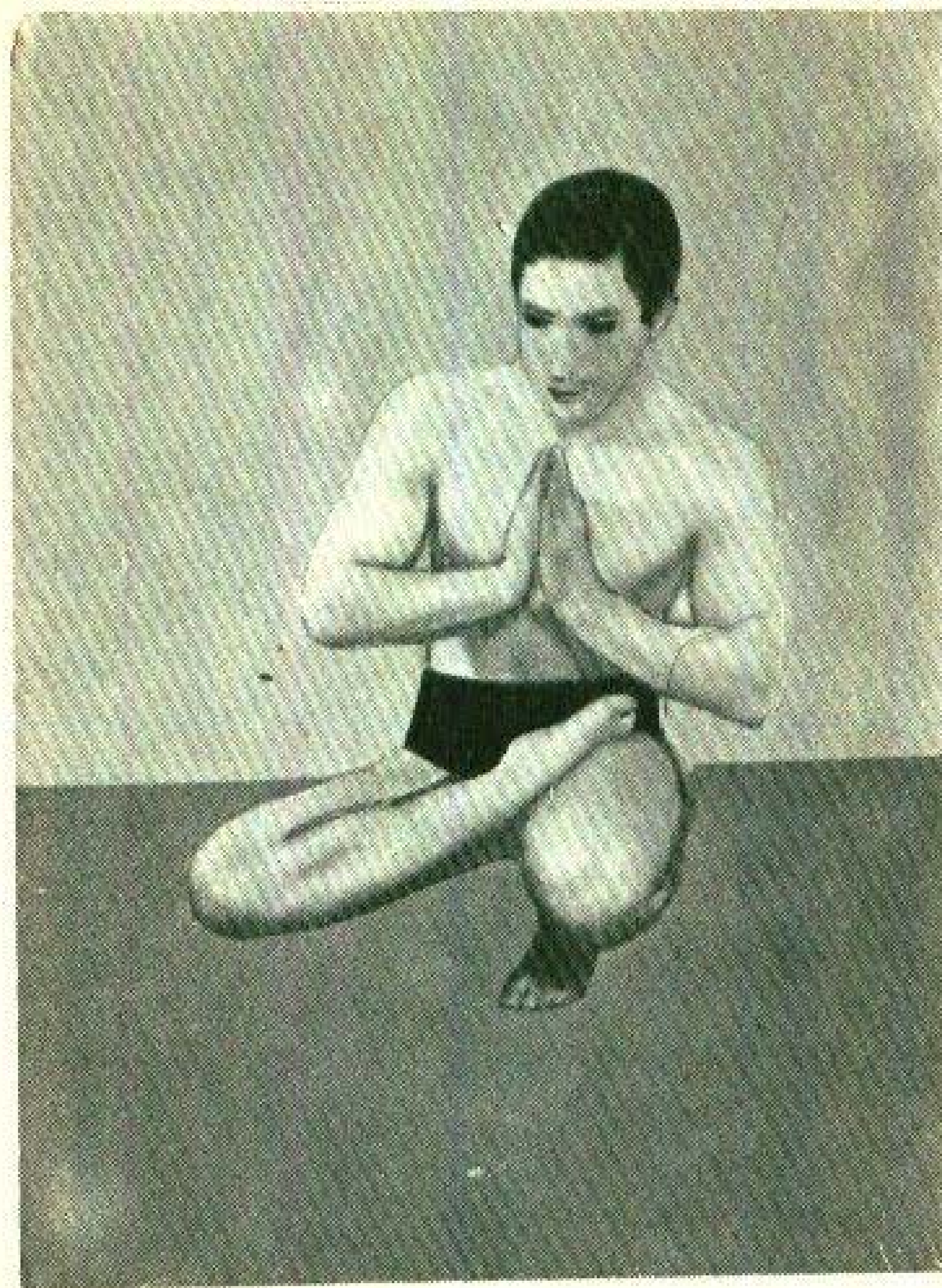


Fig. 126

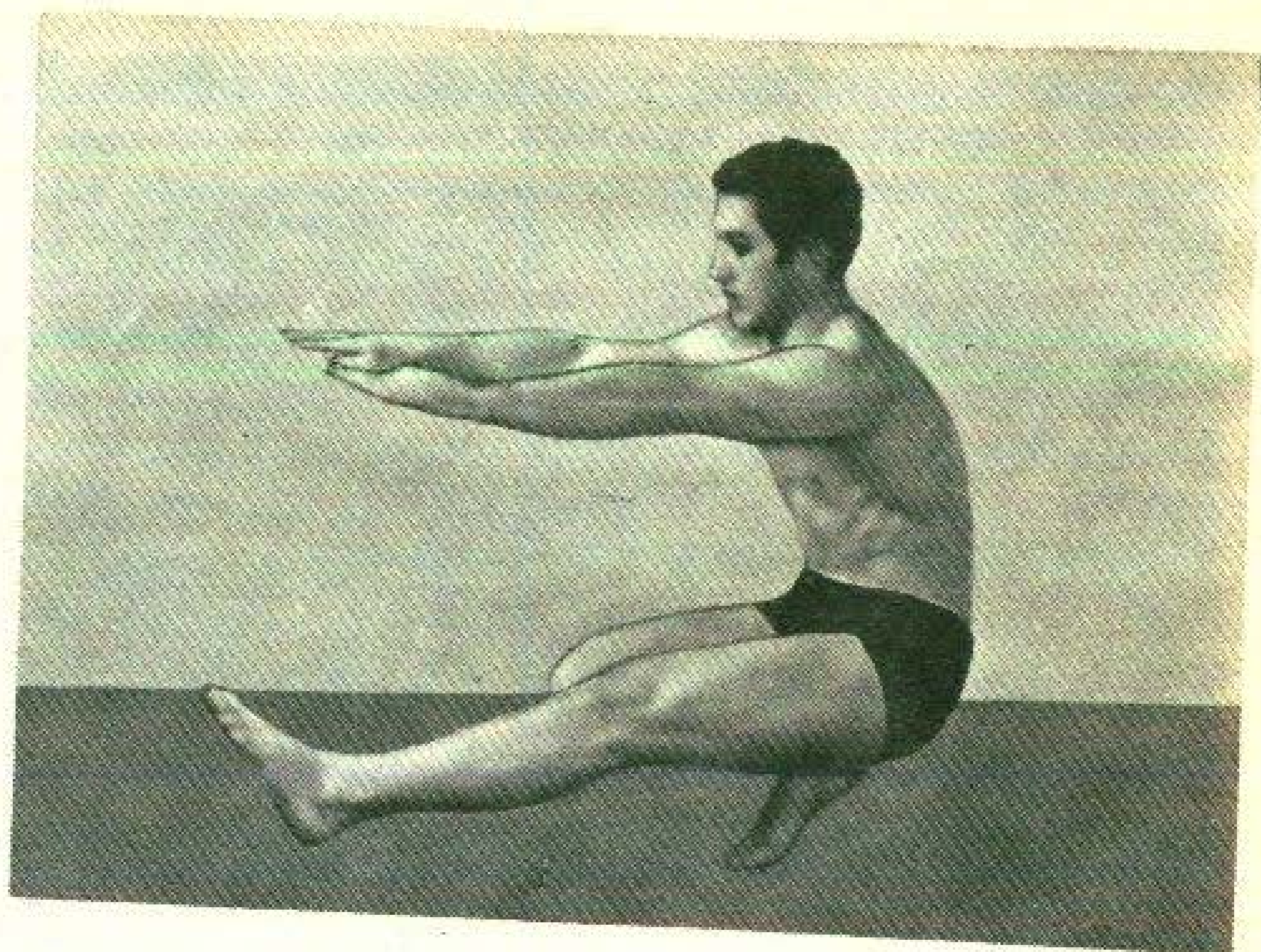


Fig. 127

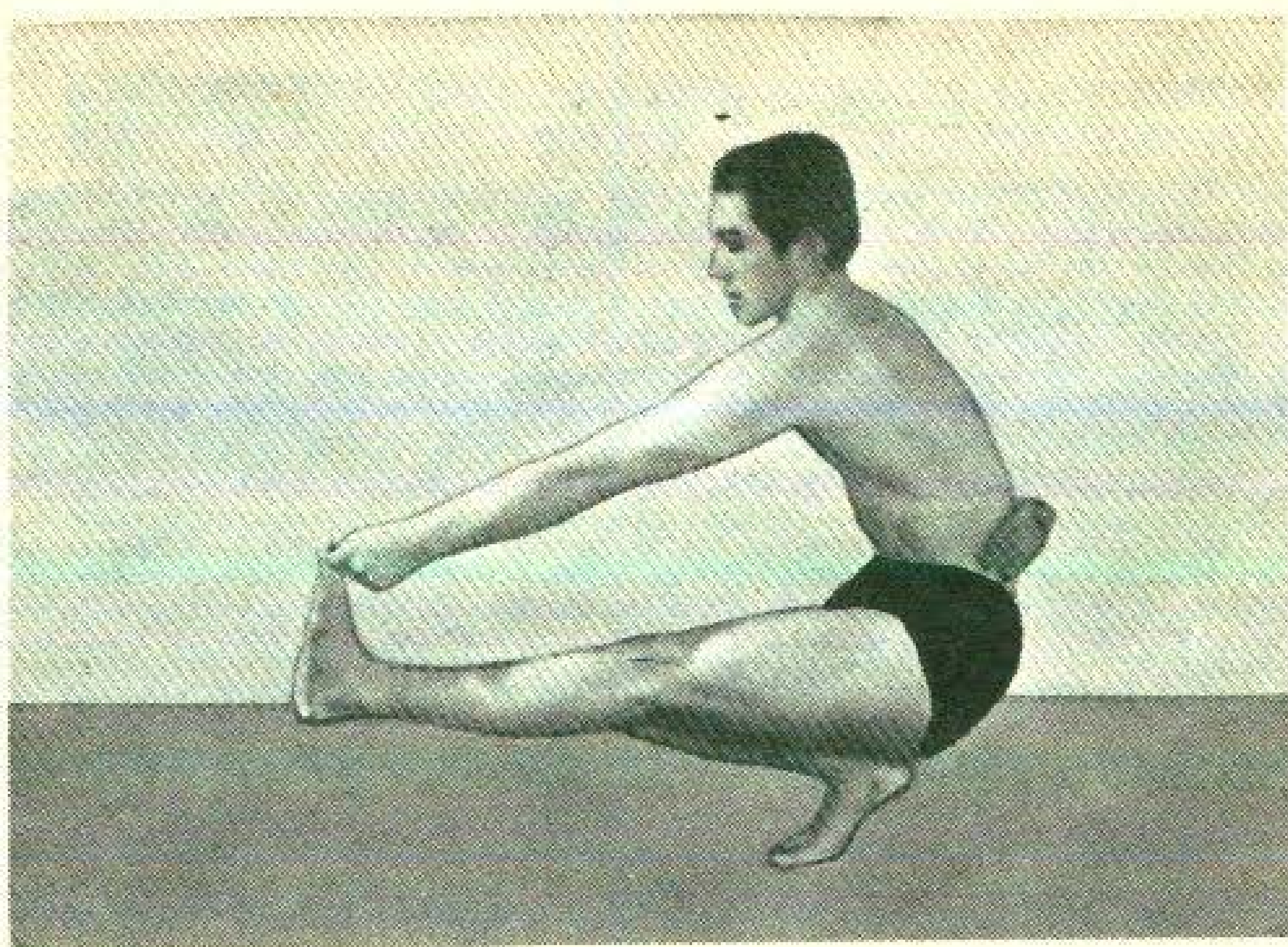


Fig. 128

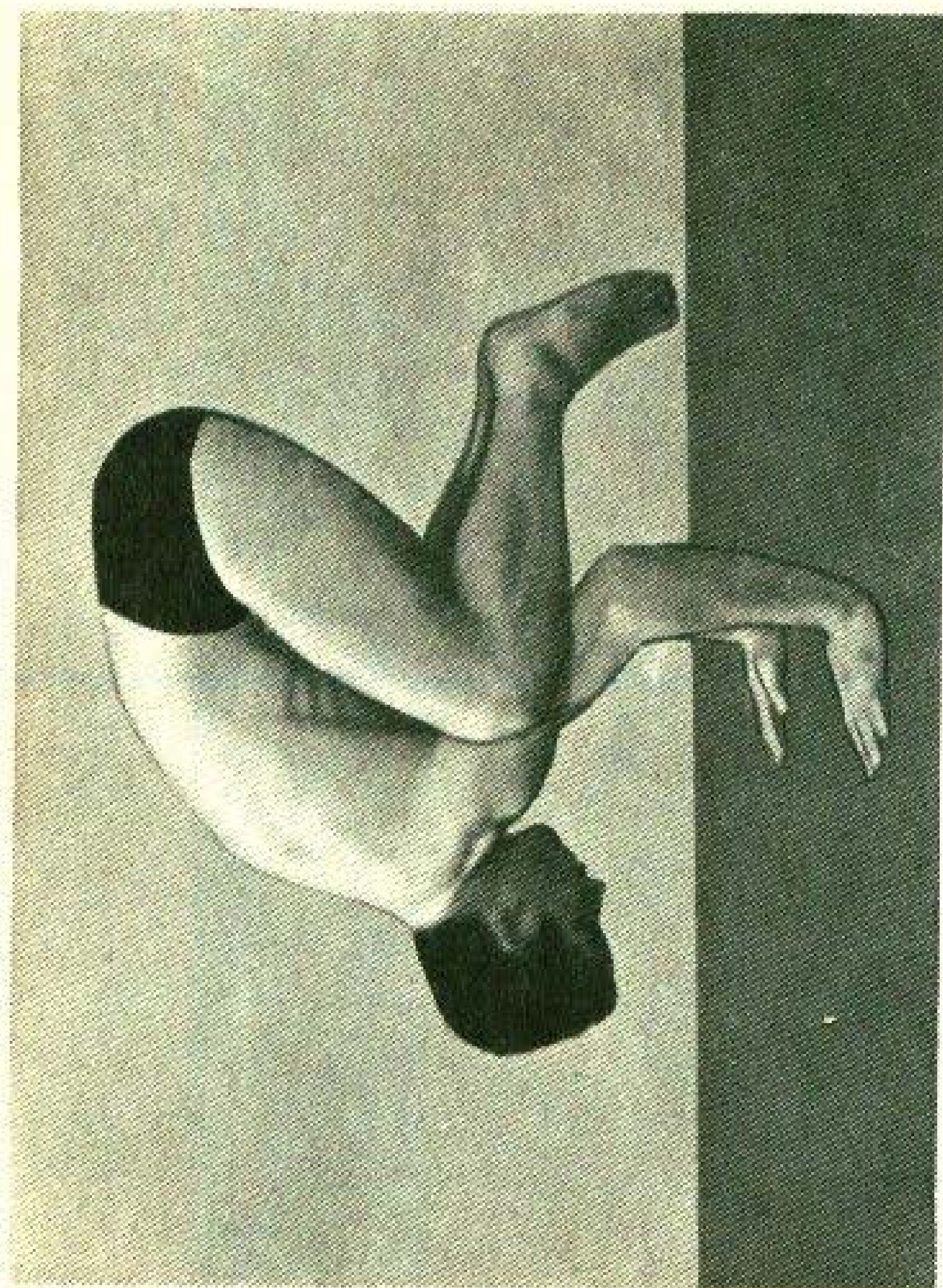


Fig. 129

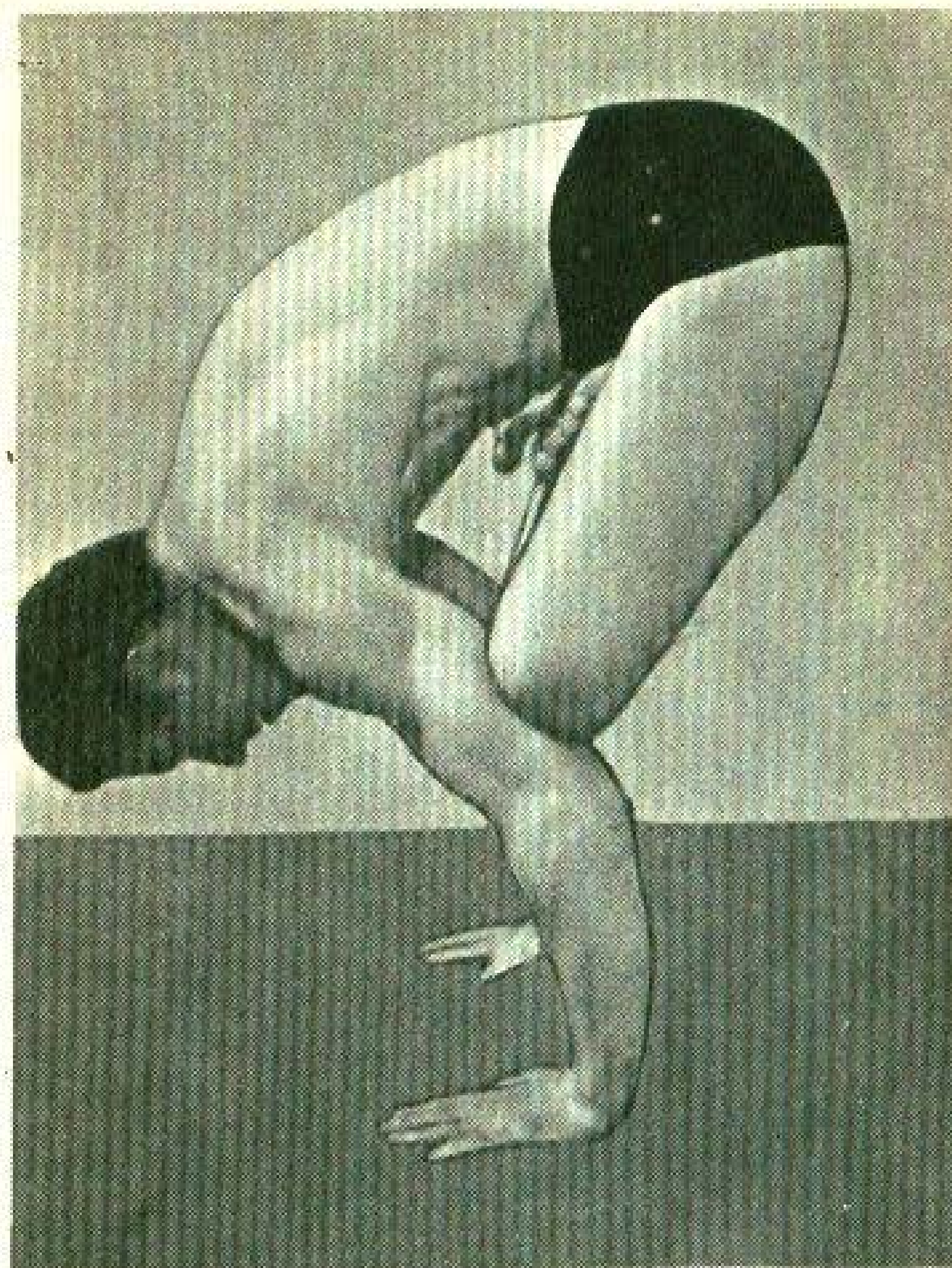


Fig. 130

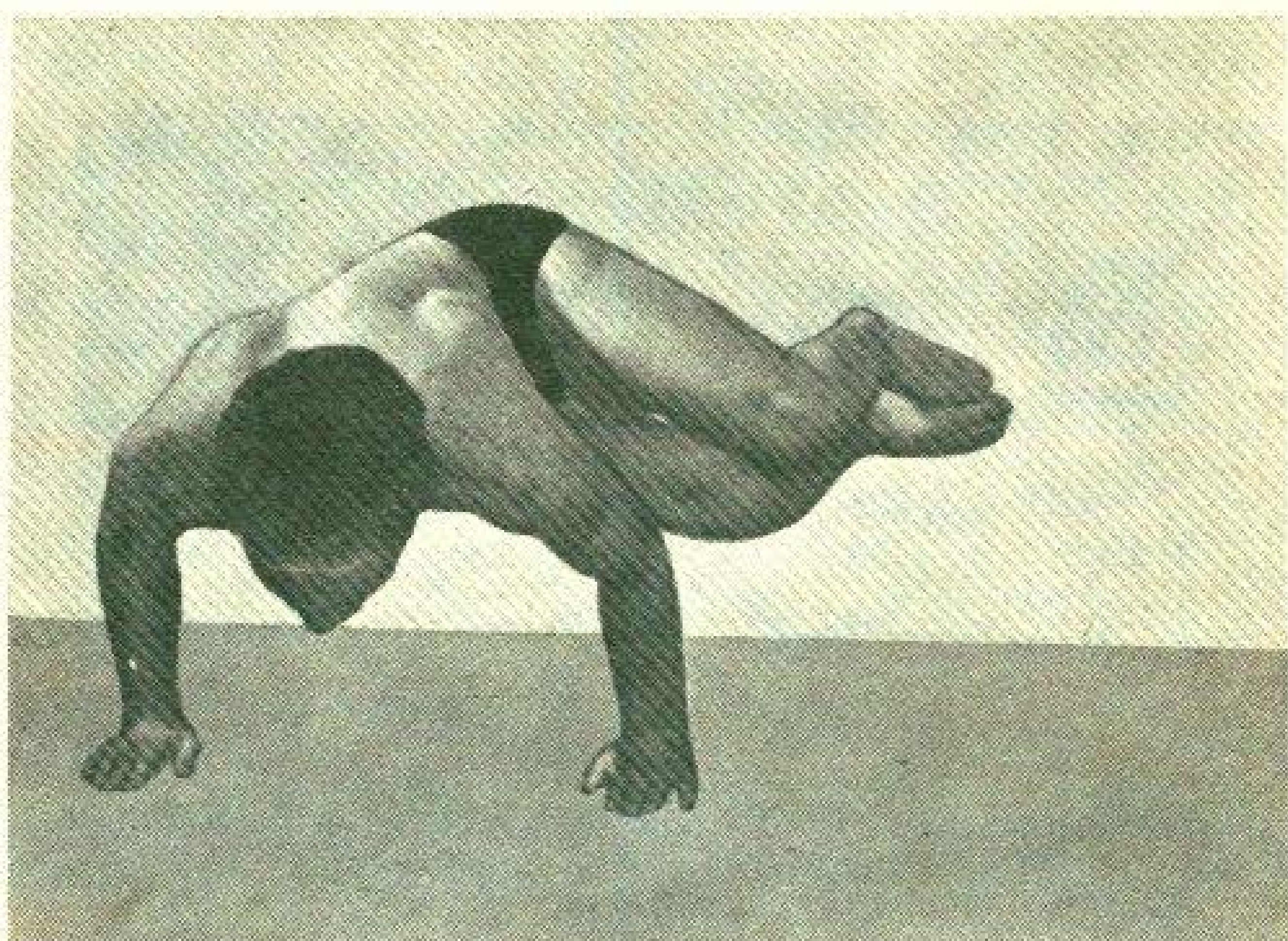


Fig. 131

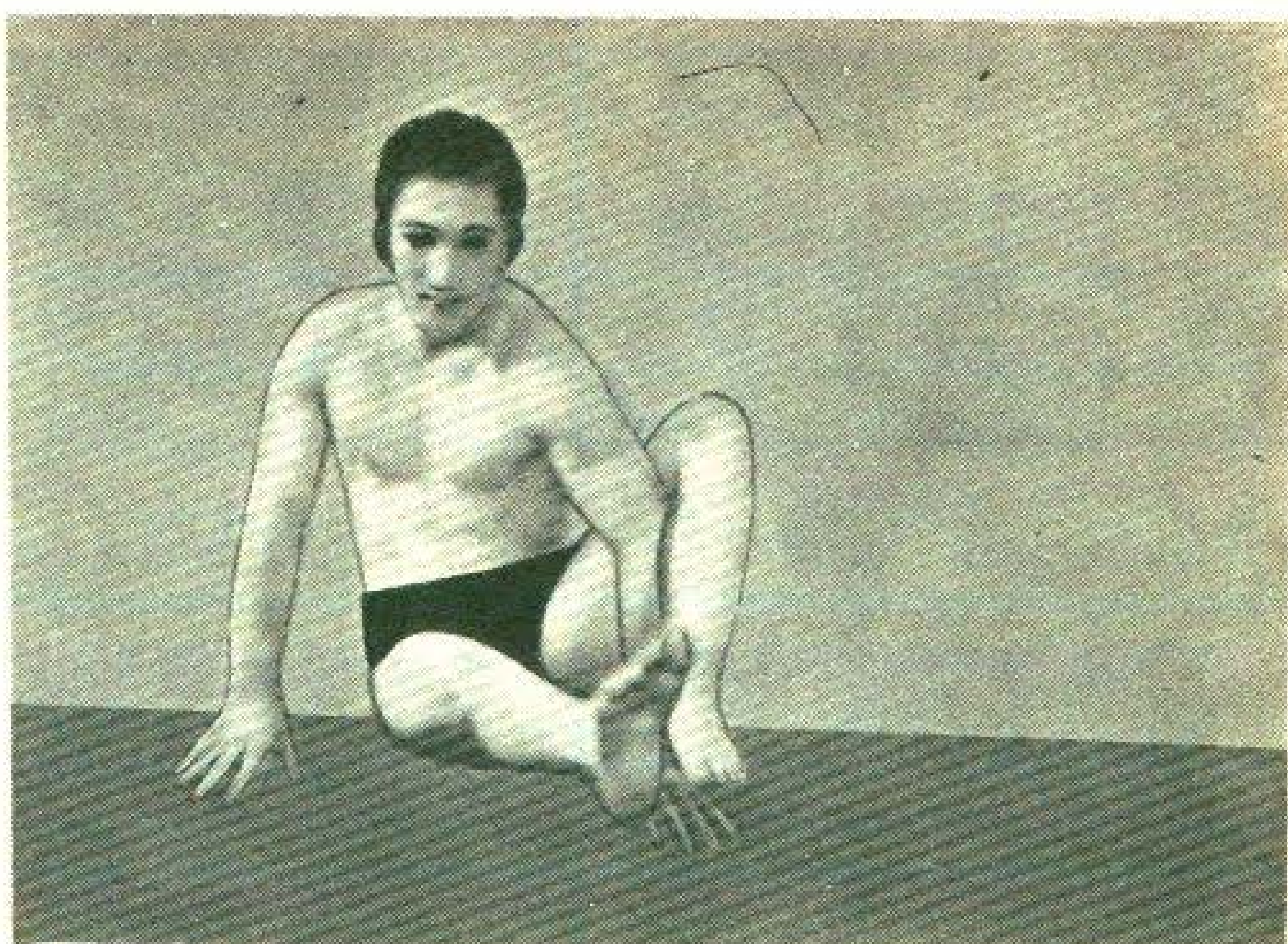


Fig. 132

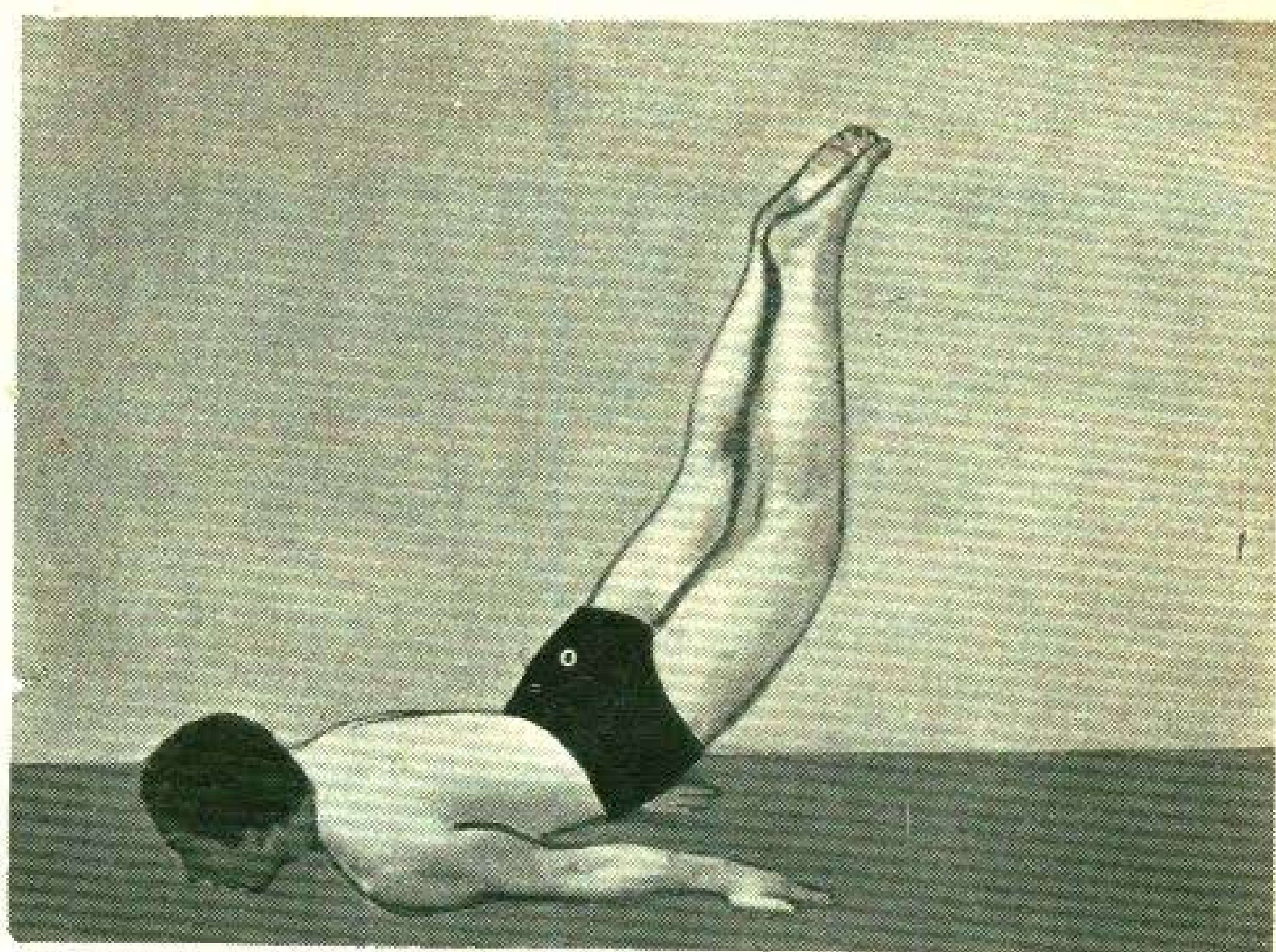


Fig. 133

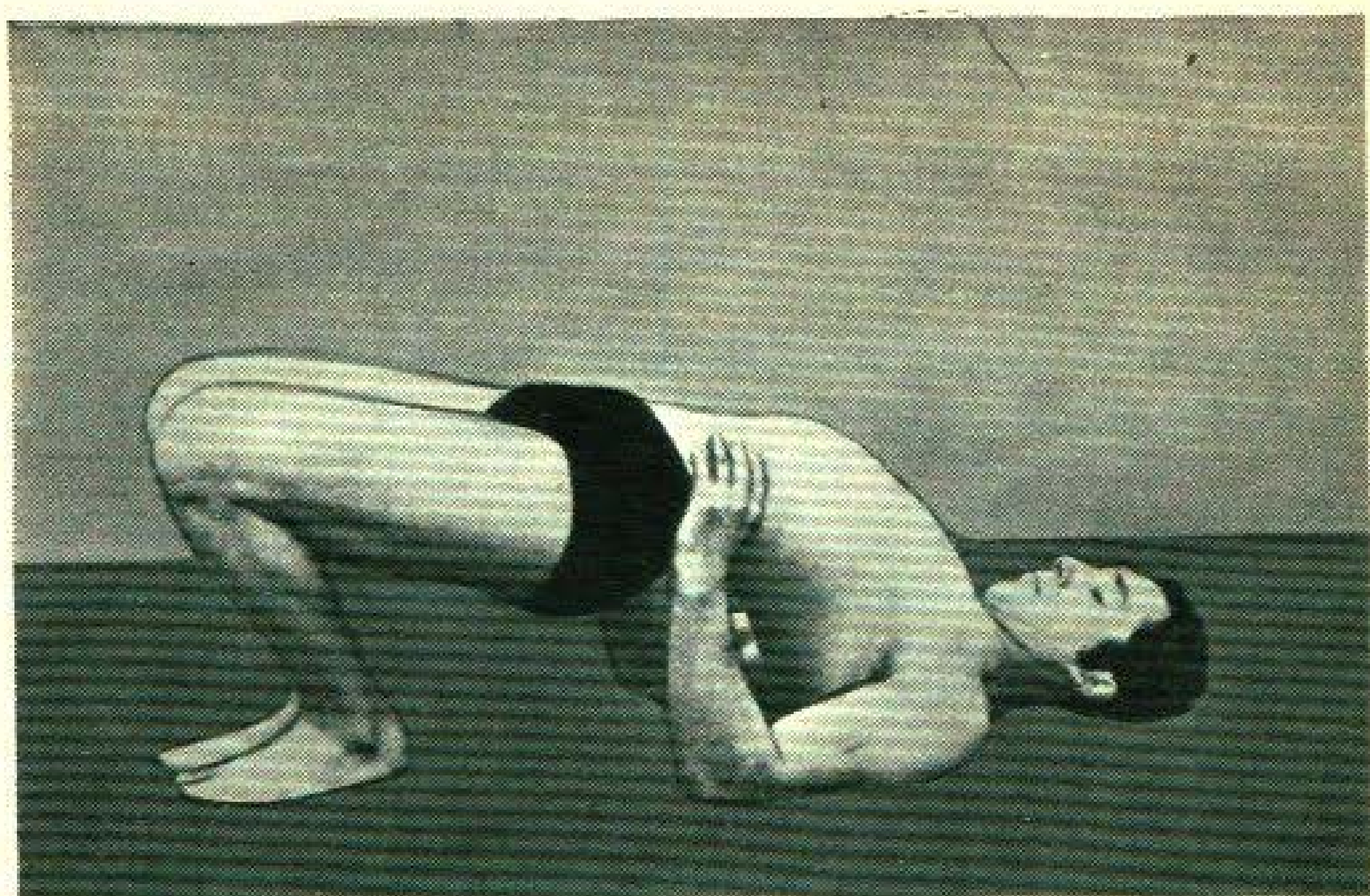


Fig. 134

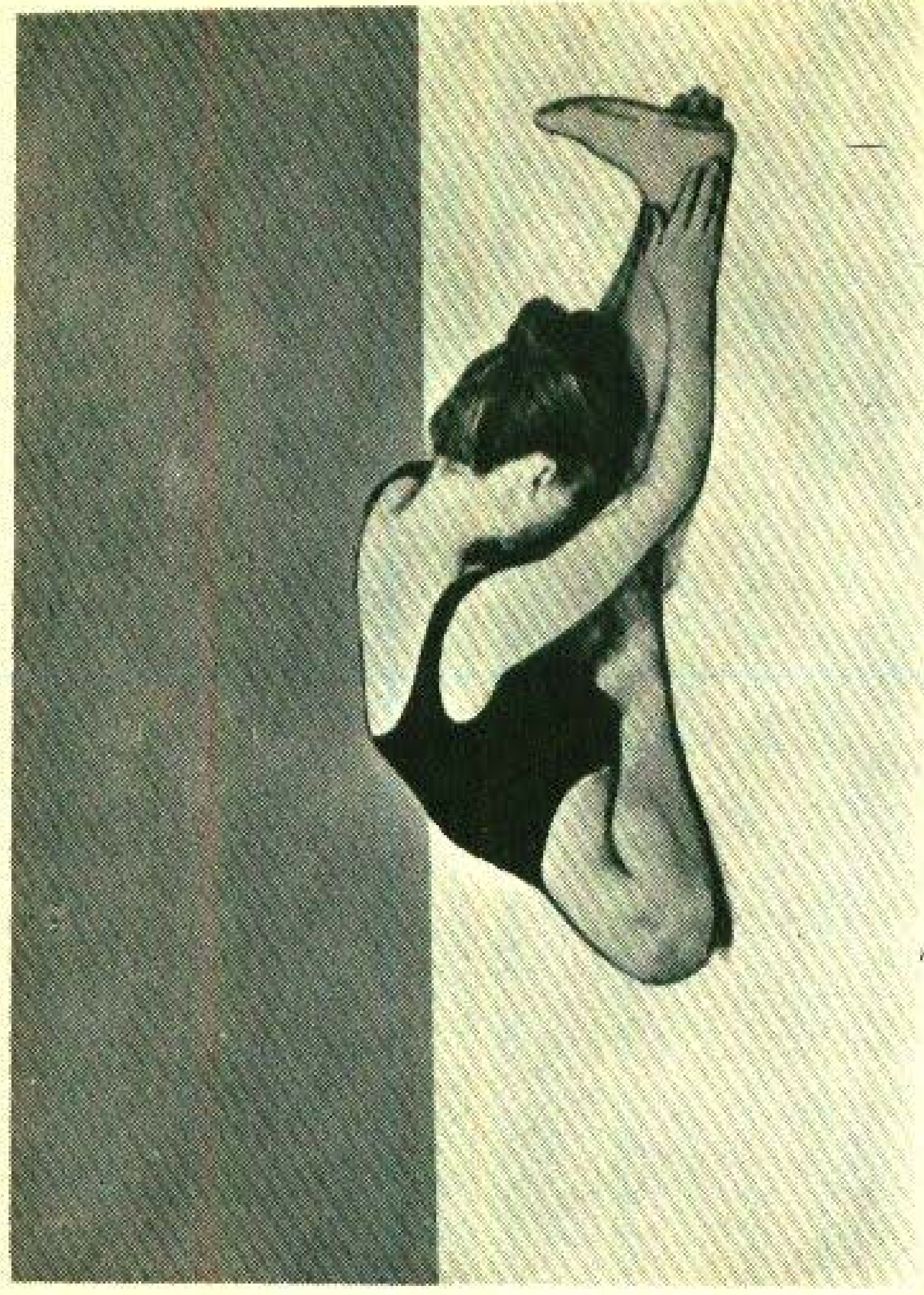


Fig. 135

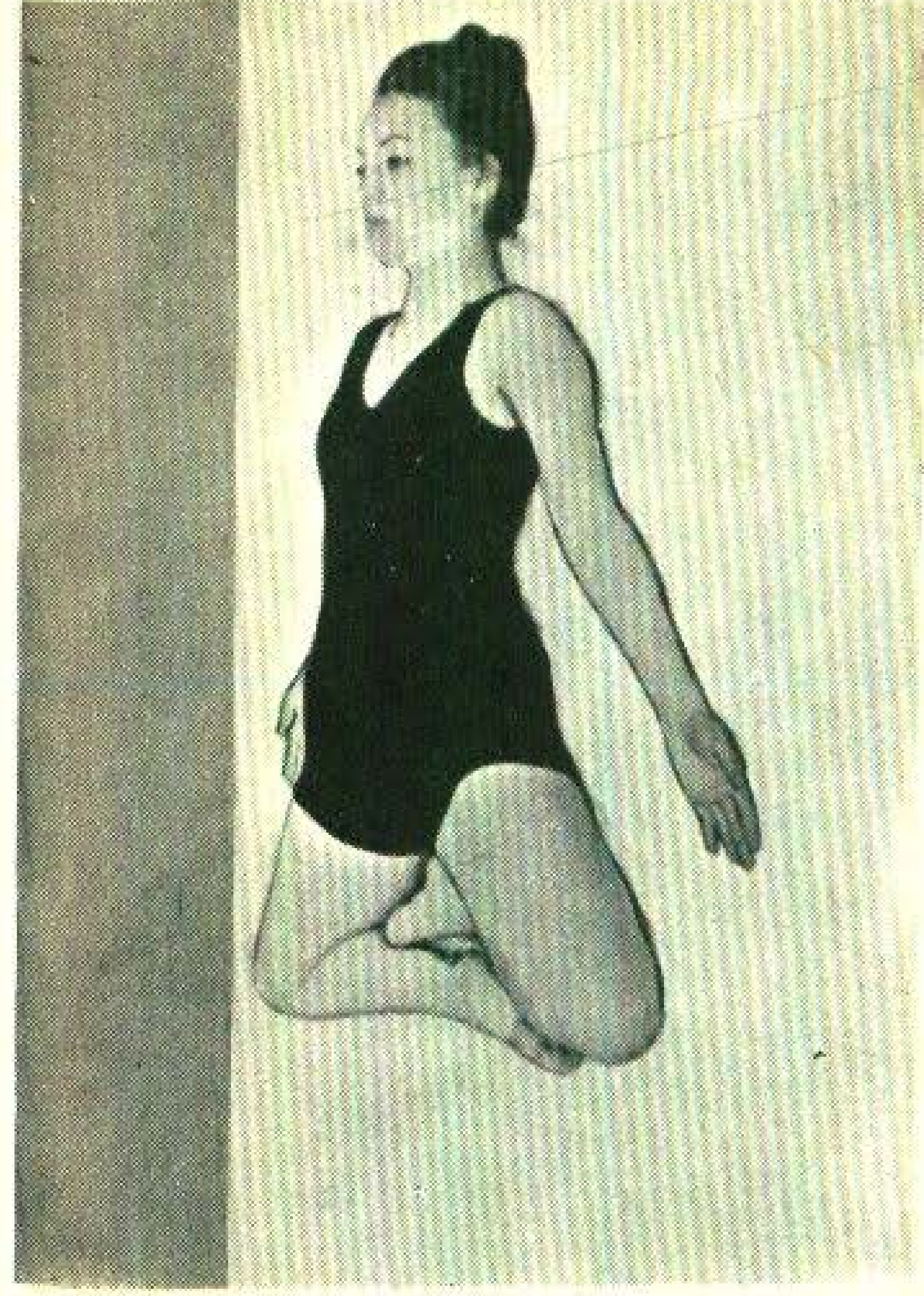


Fig. 136

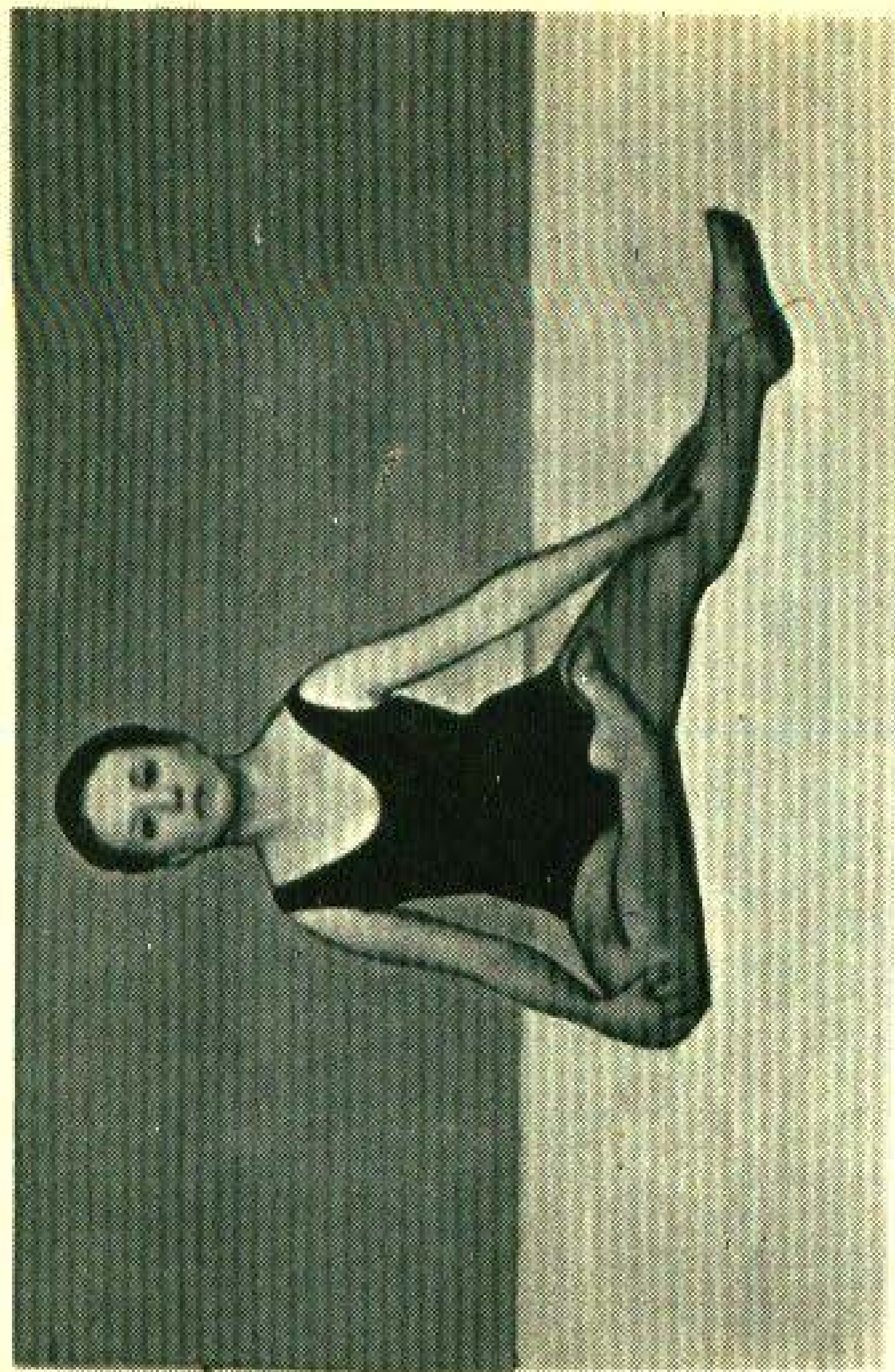


Fig. 137

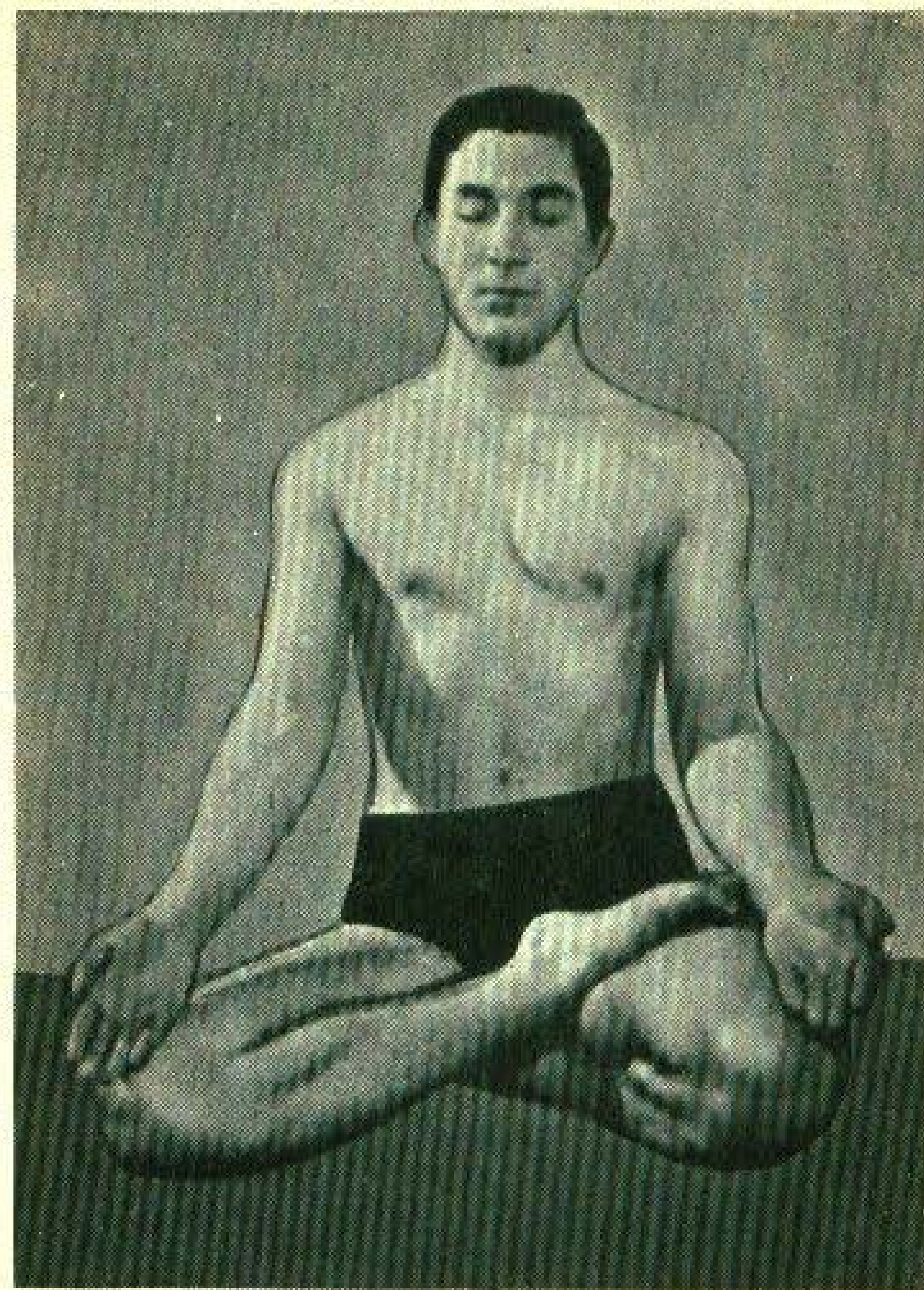


Fig. 138

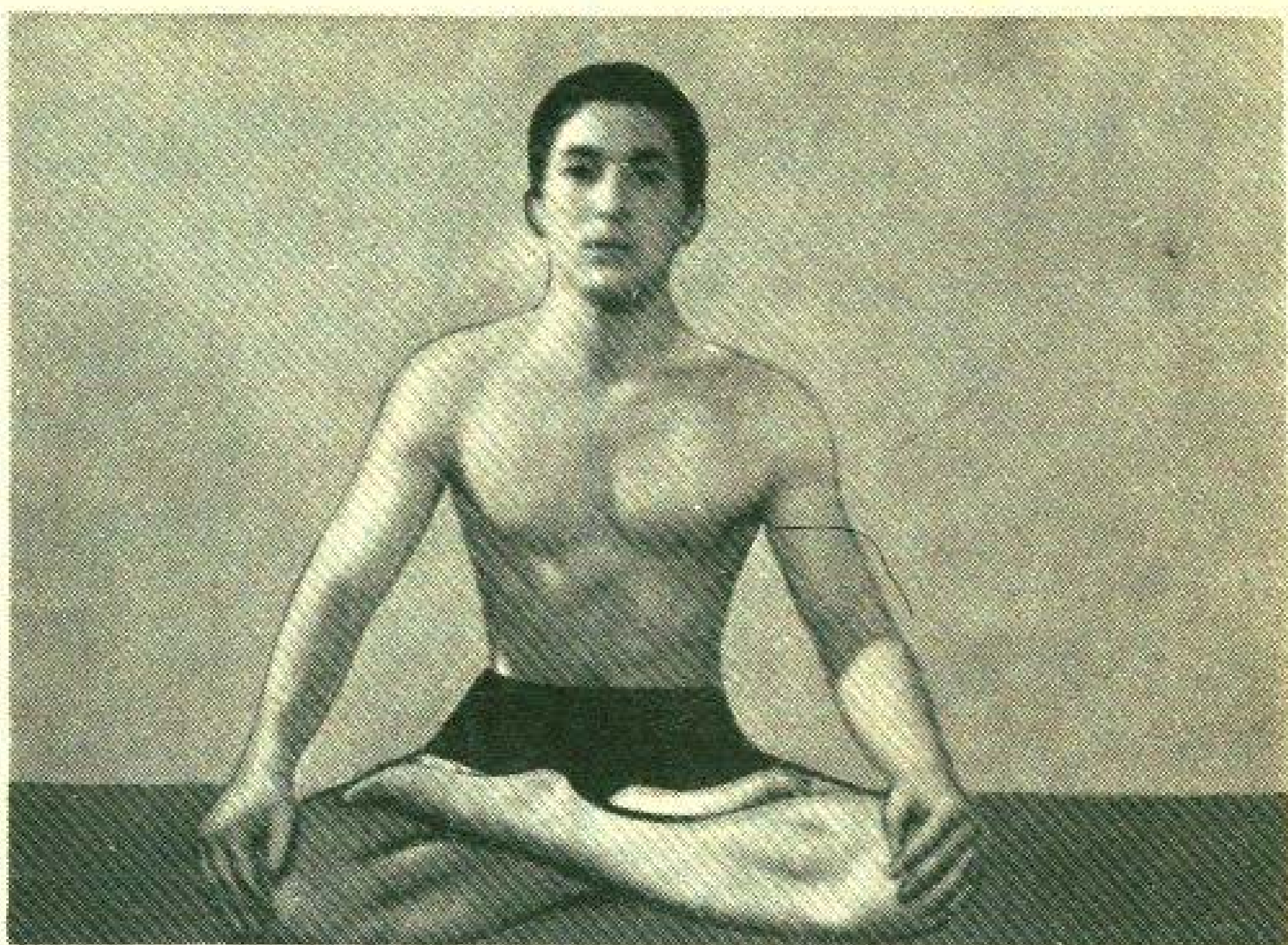


Fig. 139

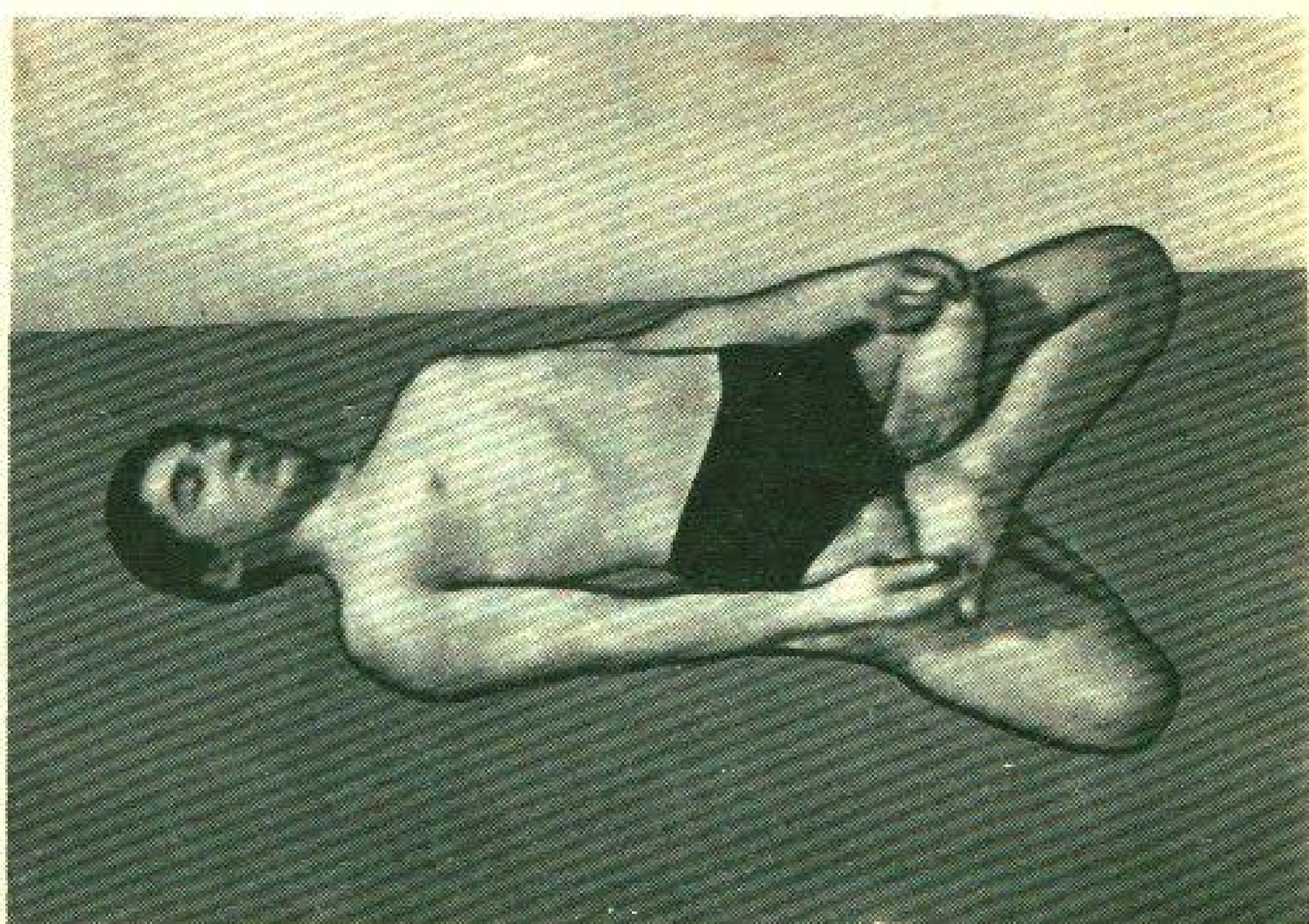


Fig. 140

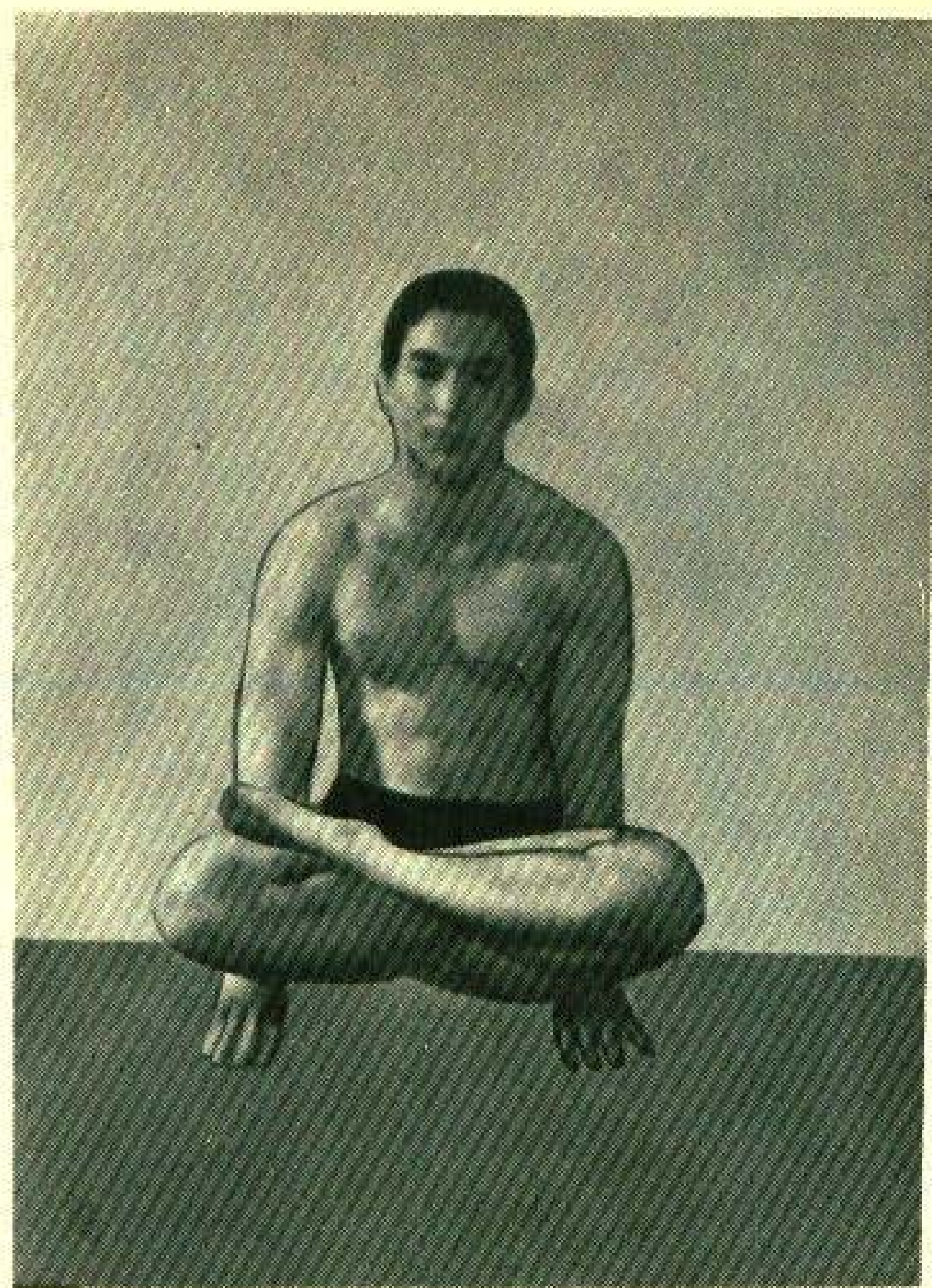


Fig. 141

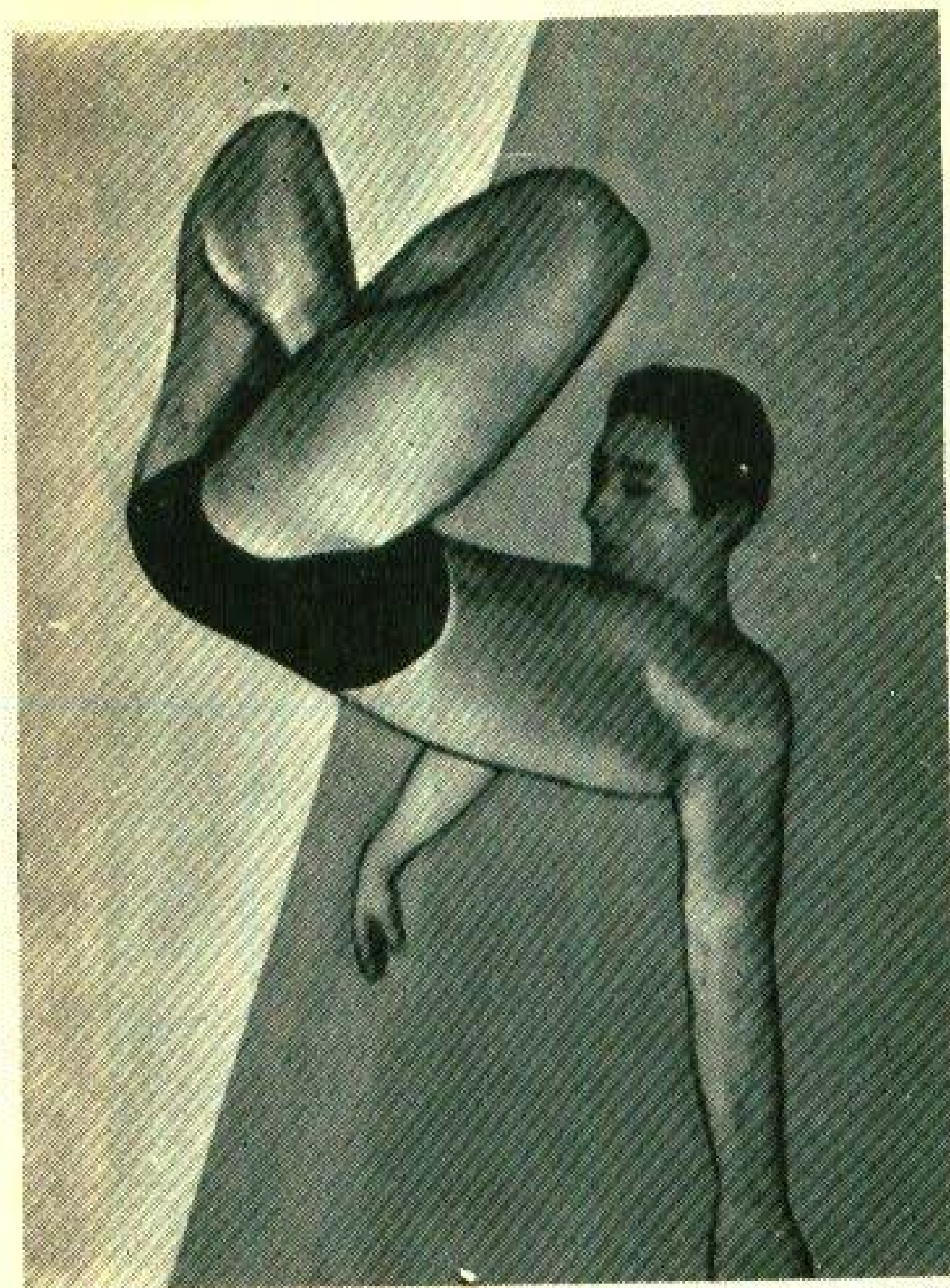


Fig. 142

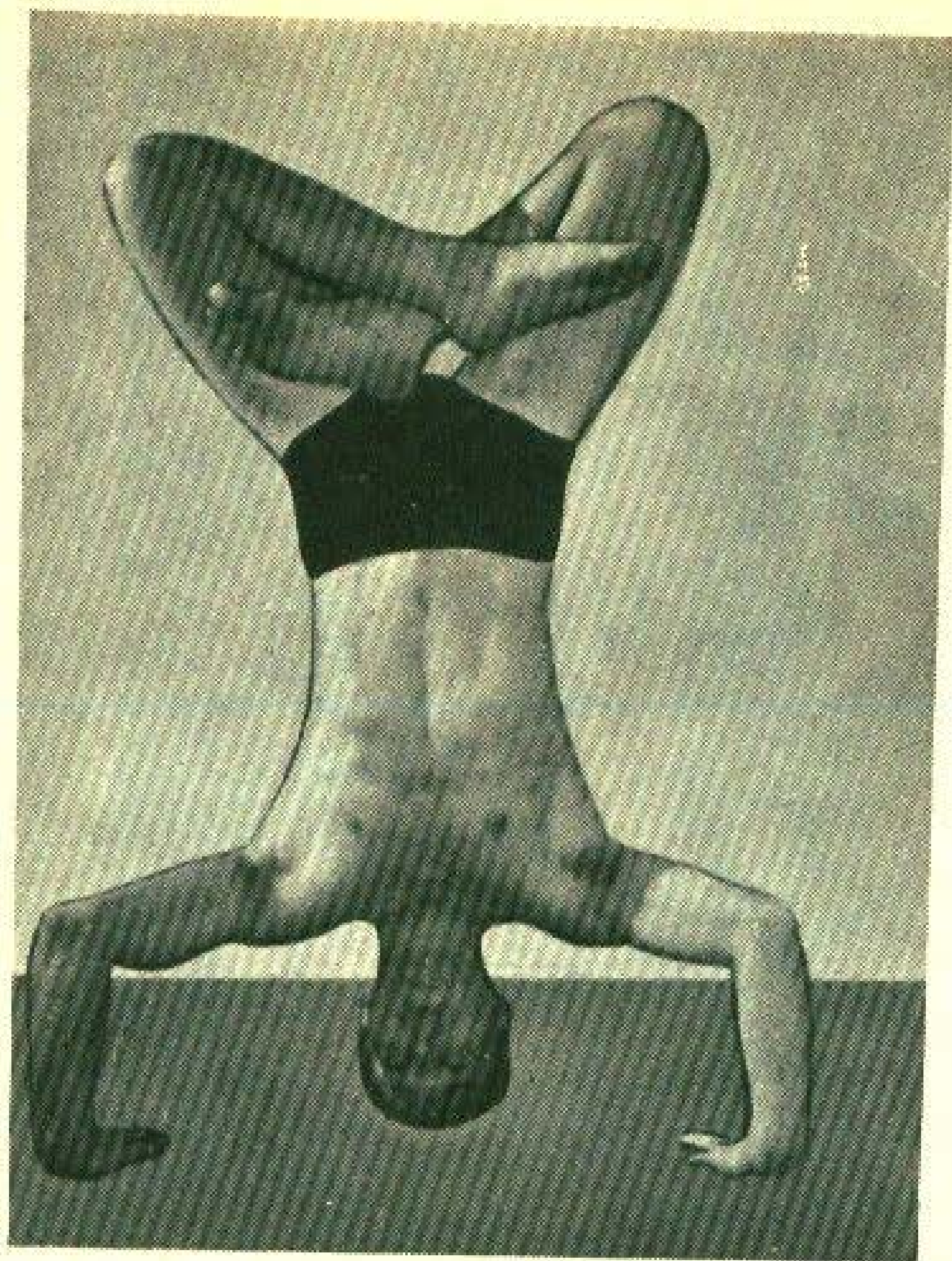


Fig. 143

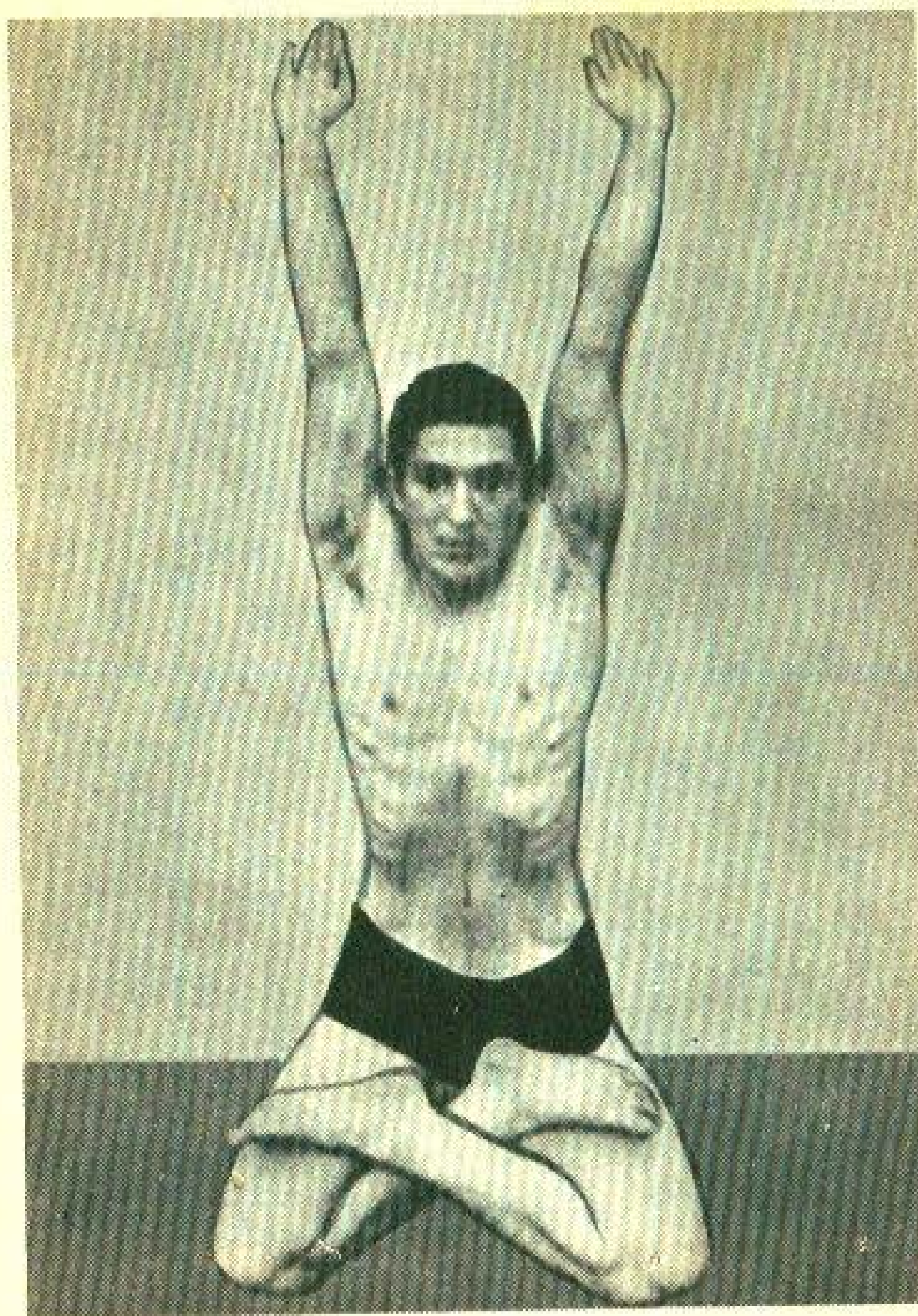


Fig. 144

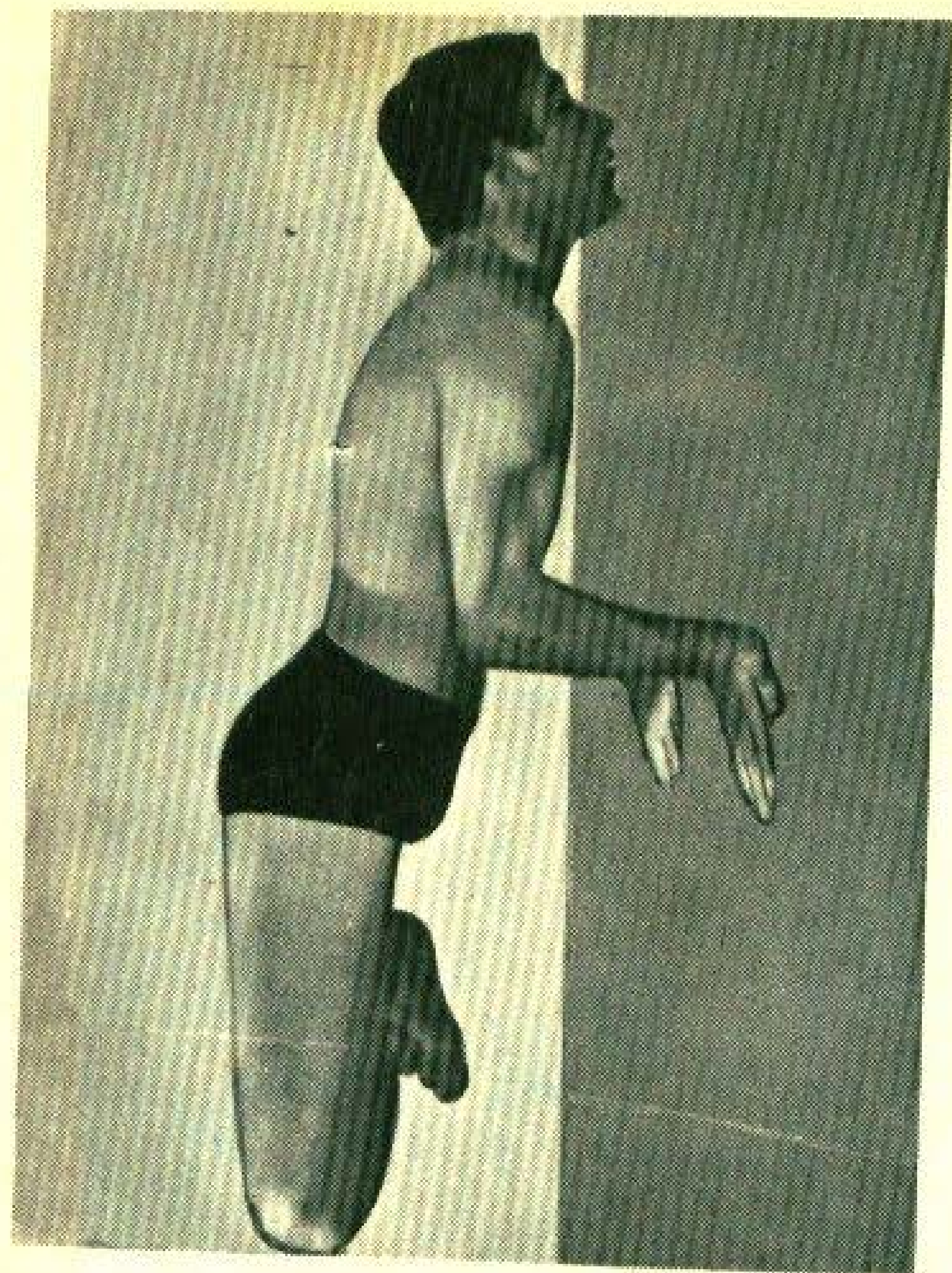


Fig. 145

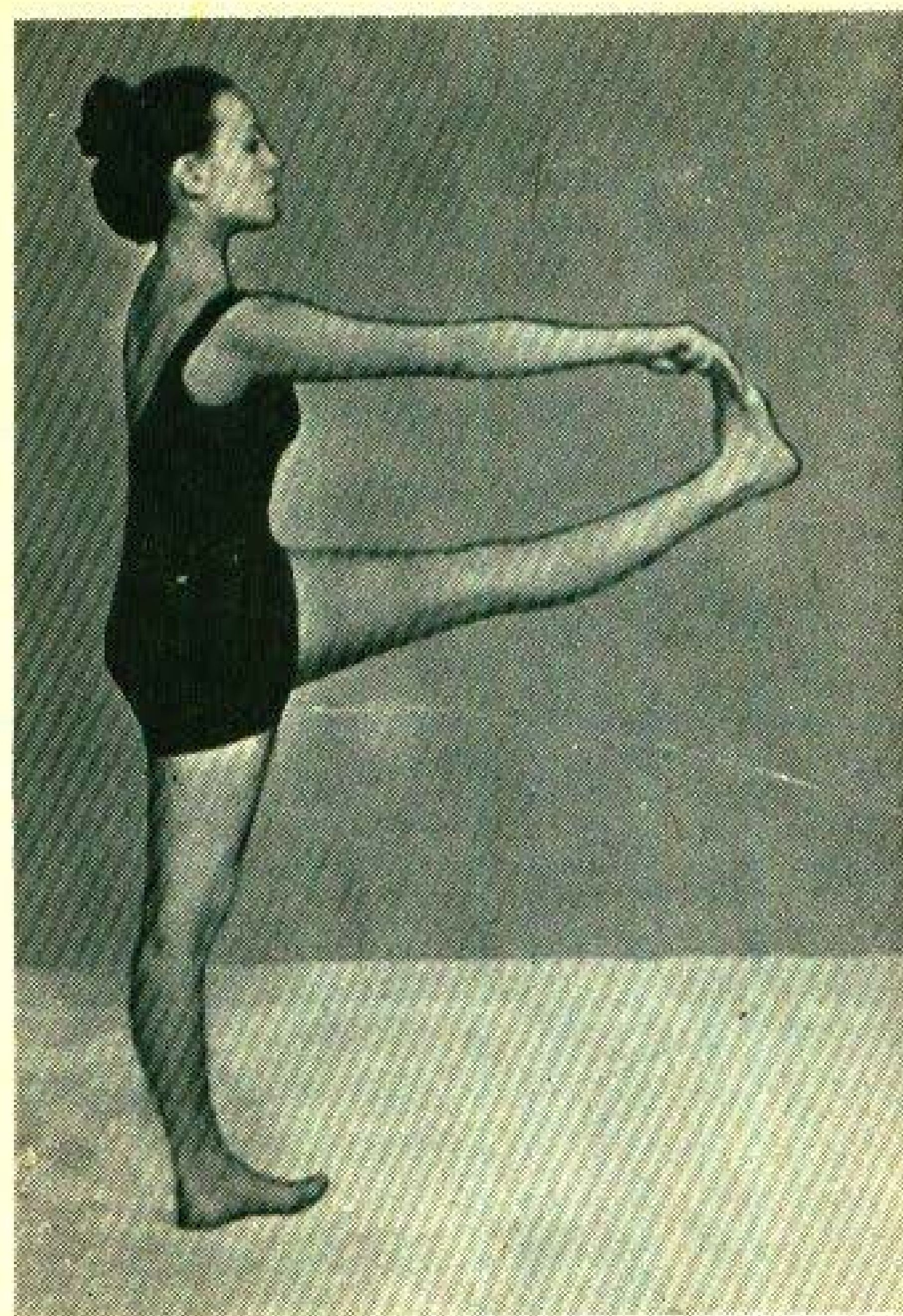


Fig. 146

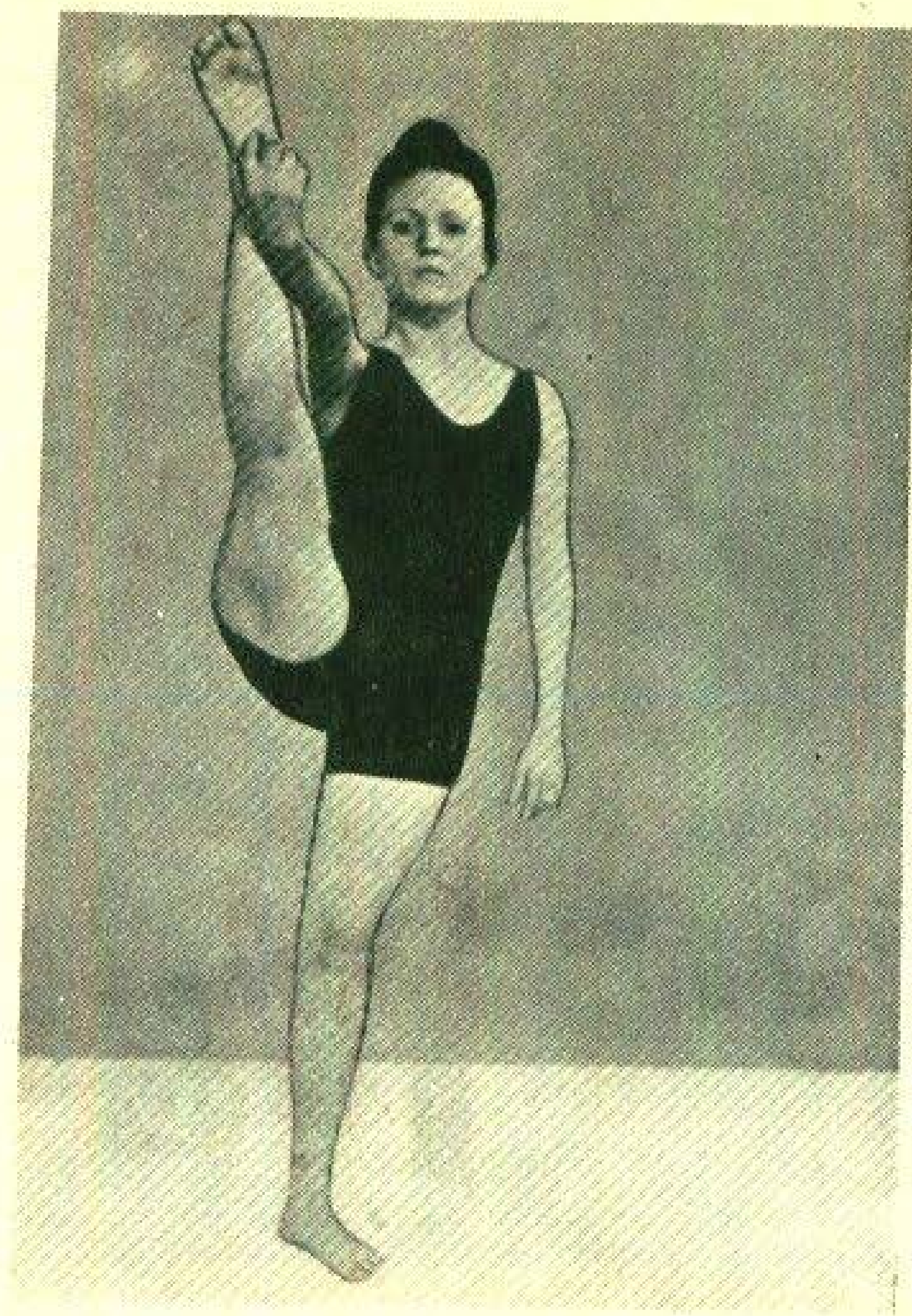


Fig. 147

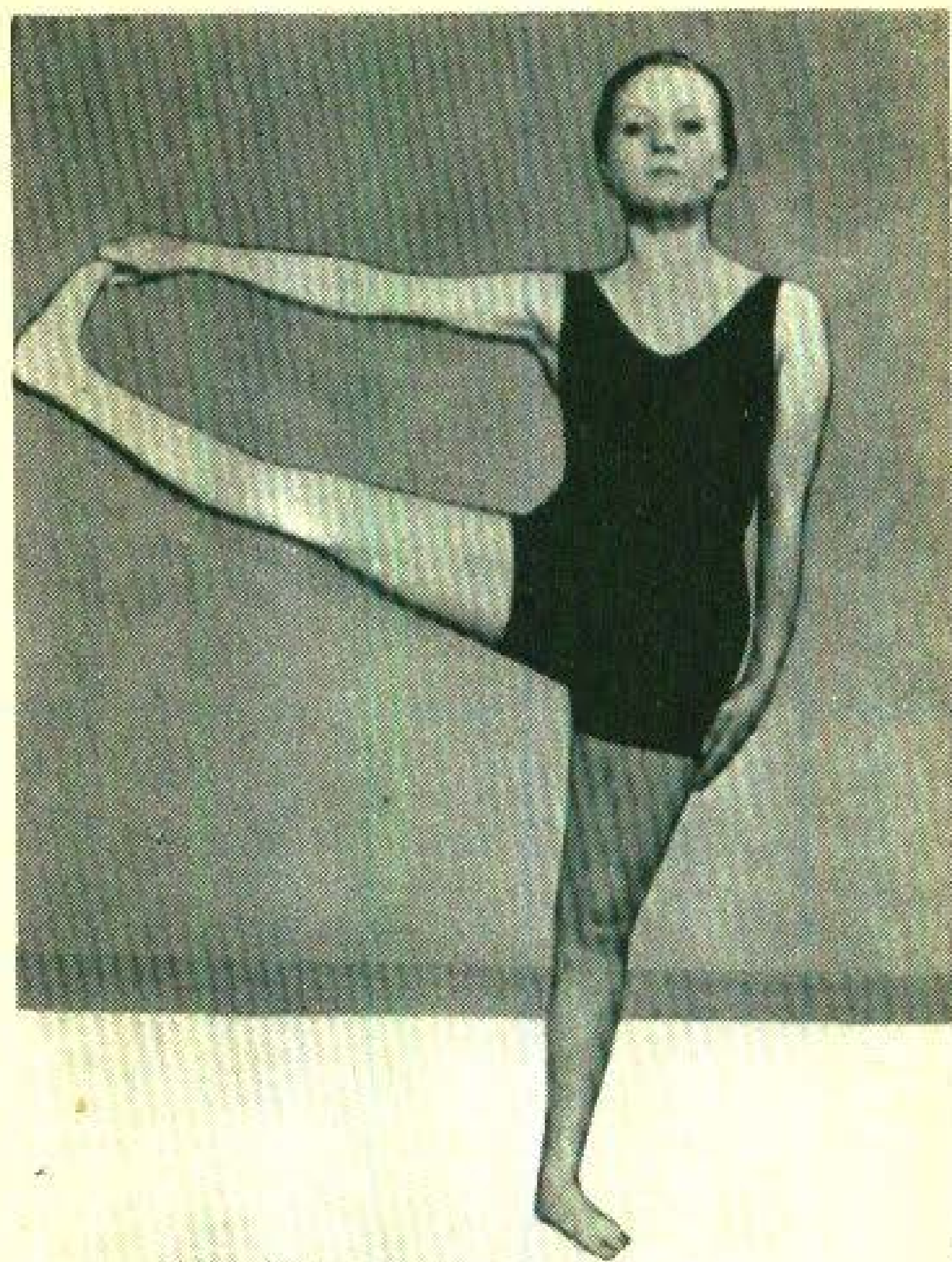


Fig. 148

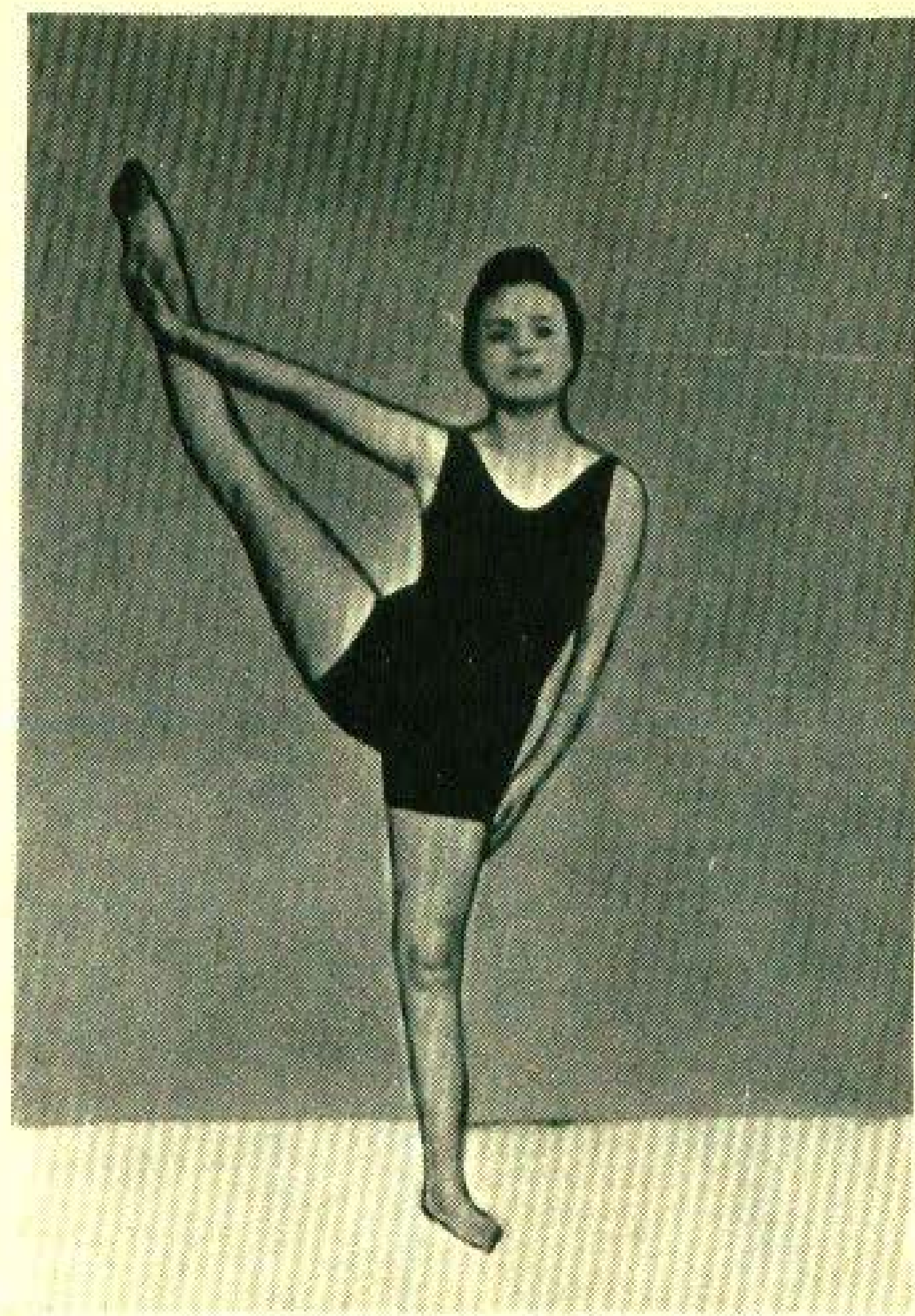


Fig. 149

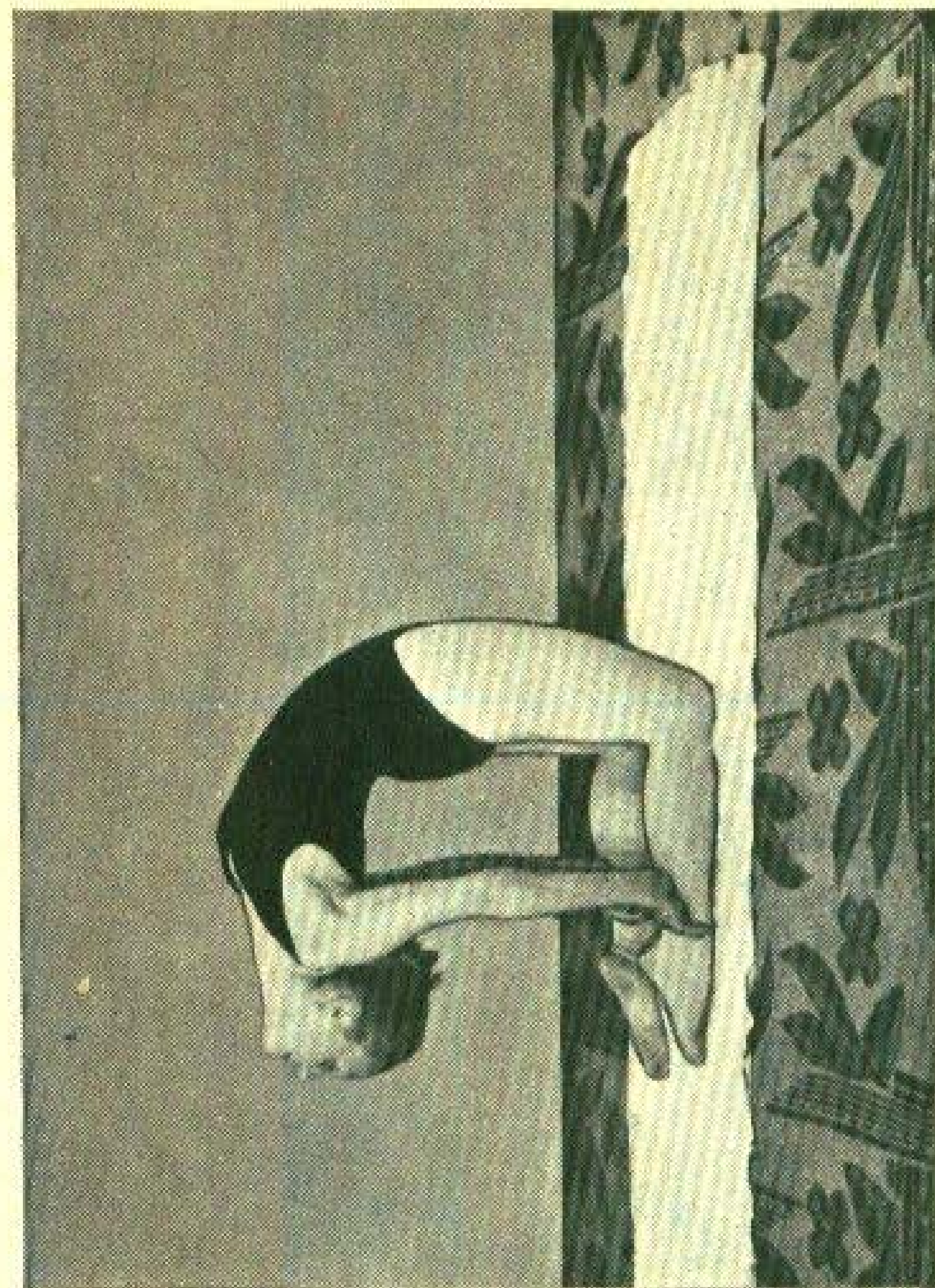


Fig. 150

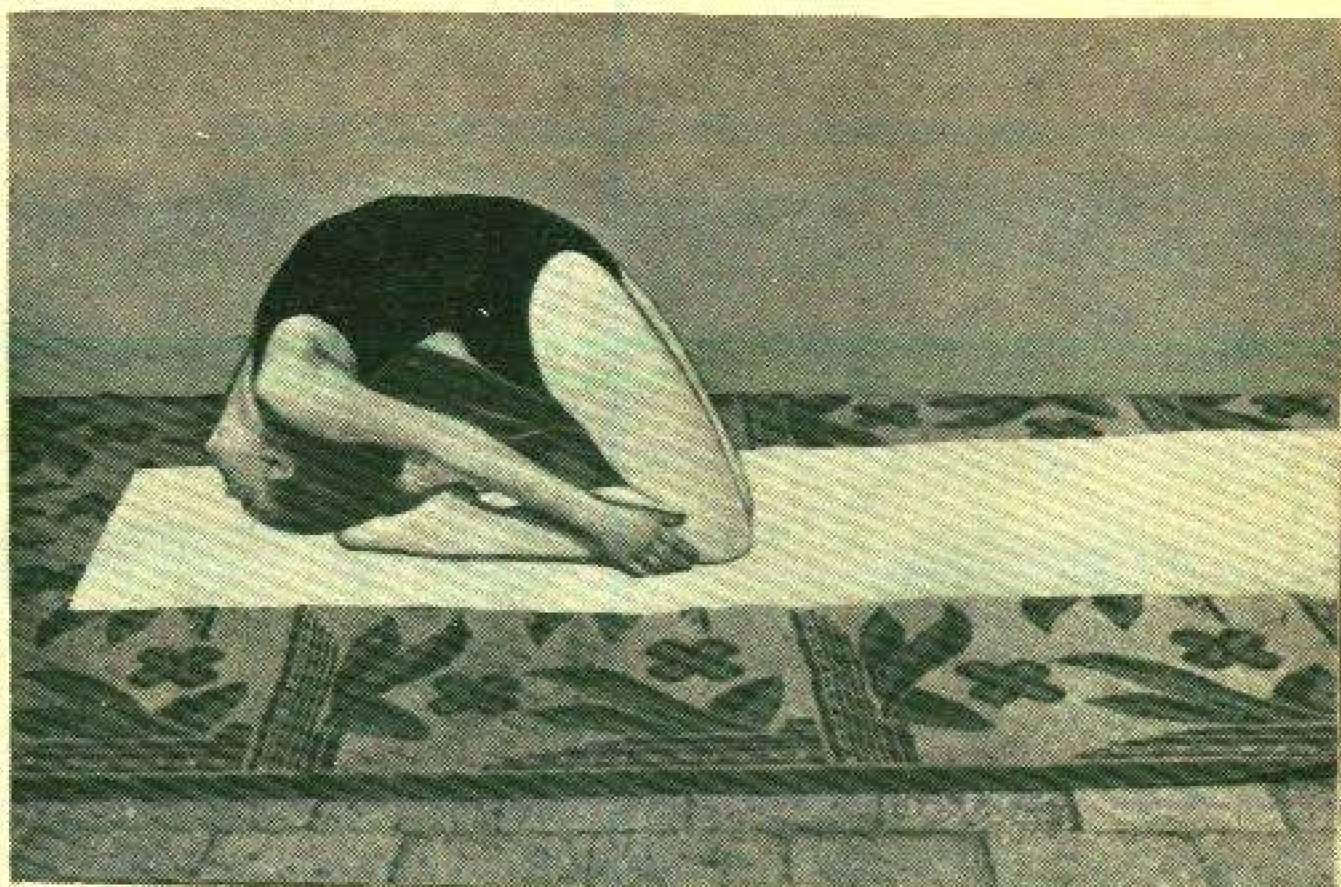


Fig. 151



Fig. 152

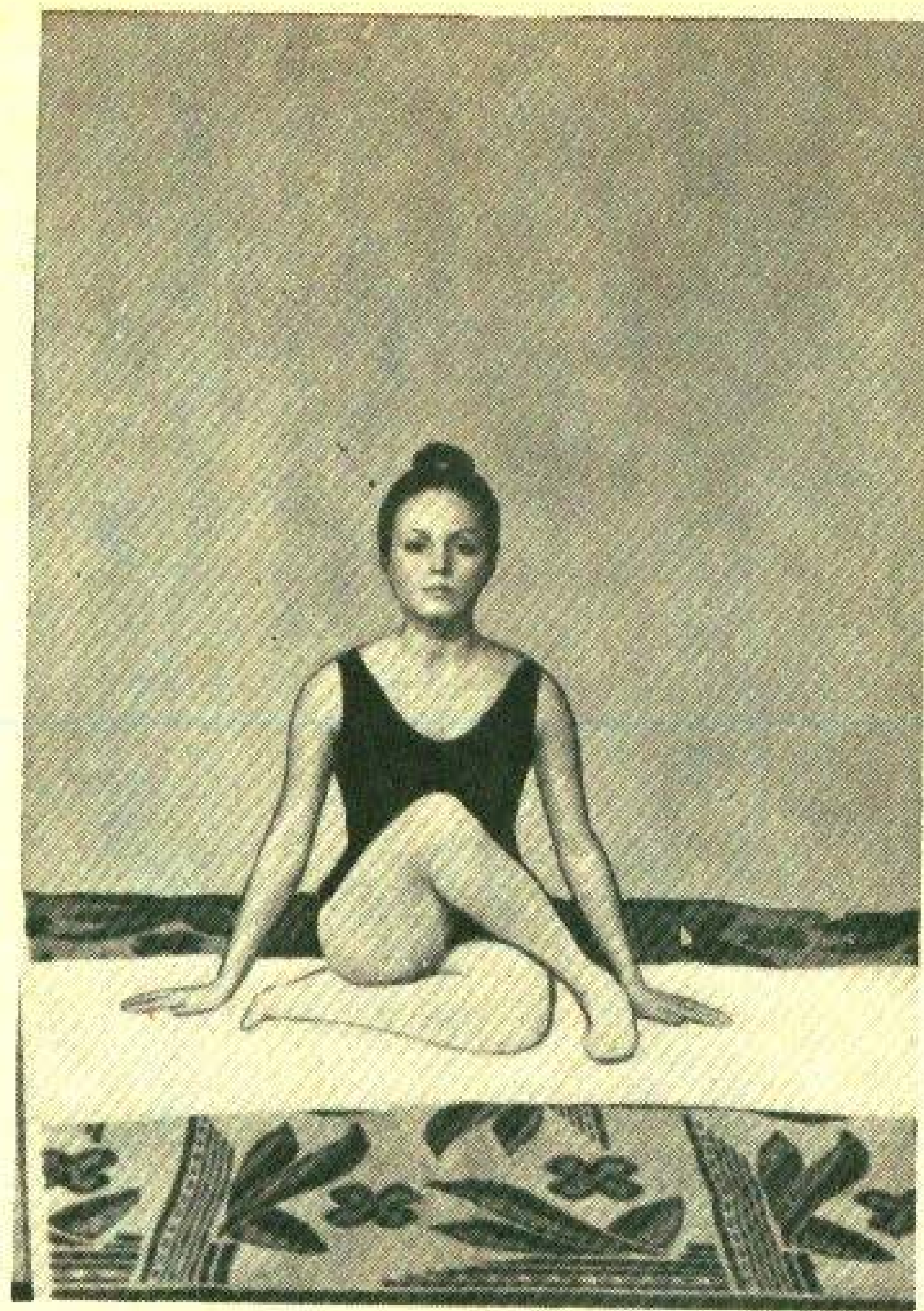


Fig. 153

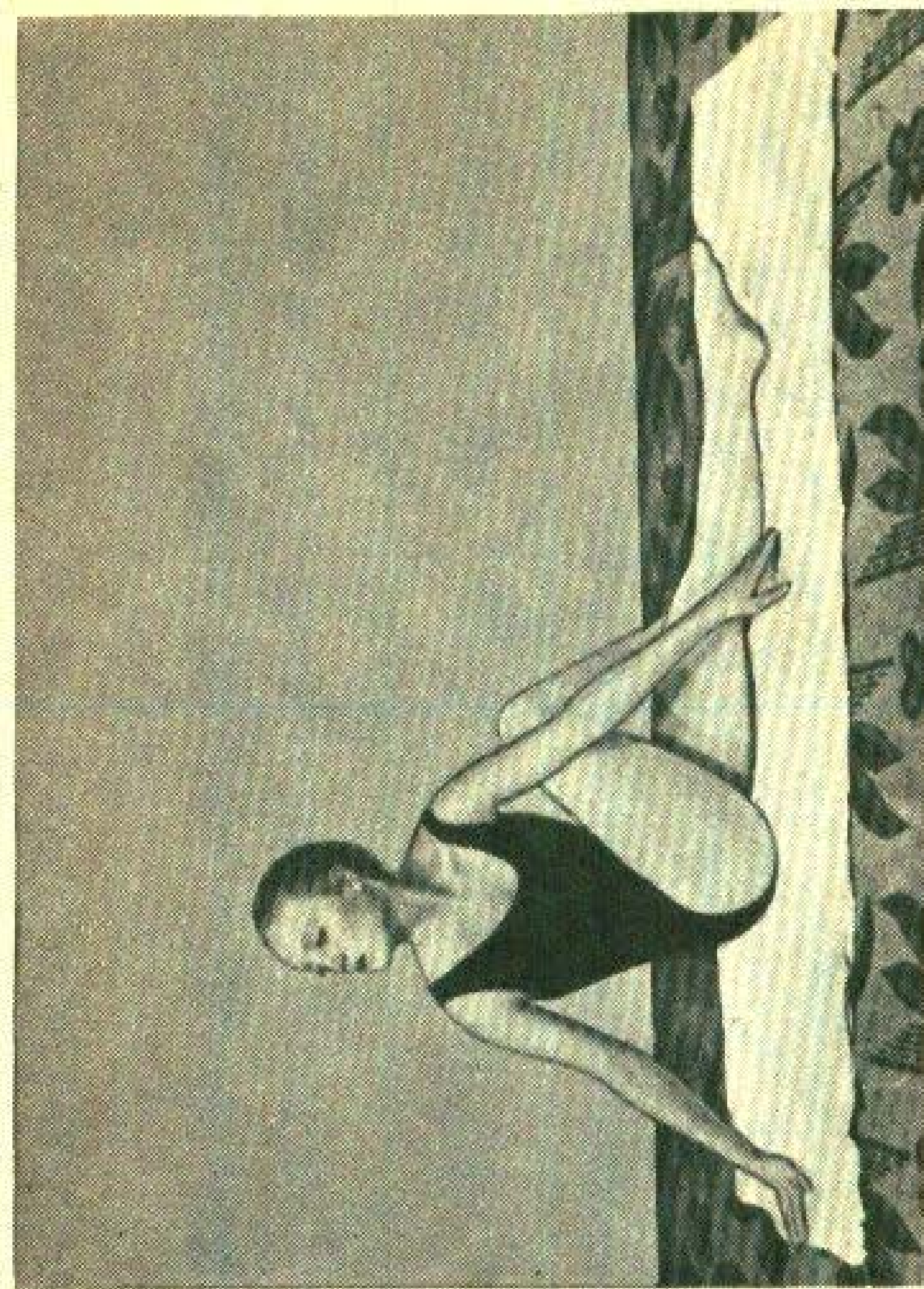


Fig. 154

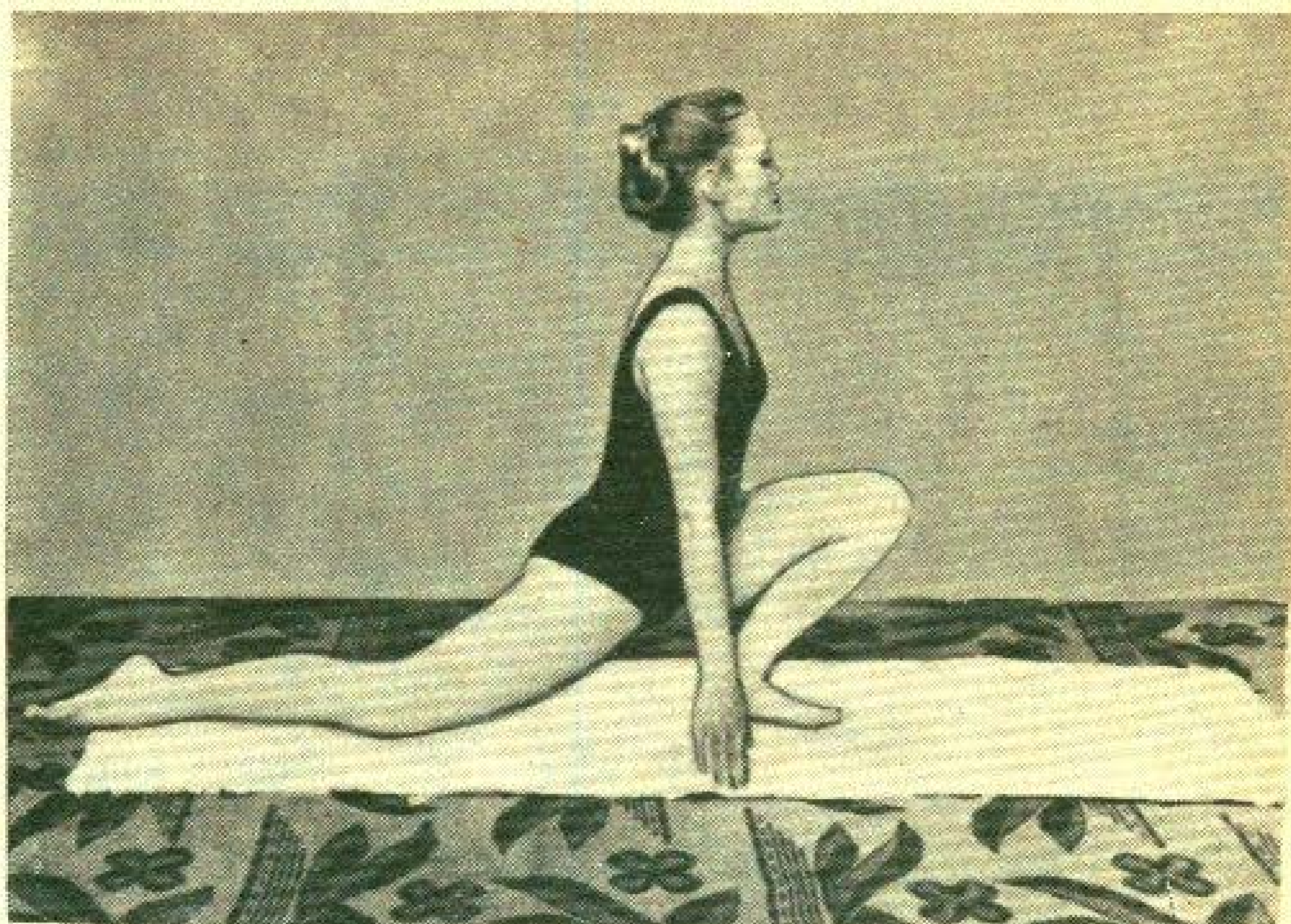


Fig. 155

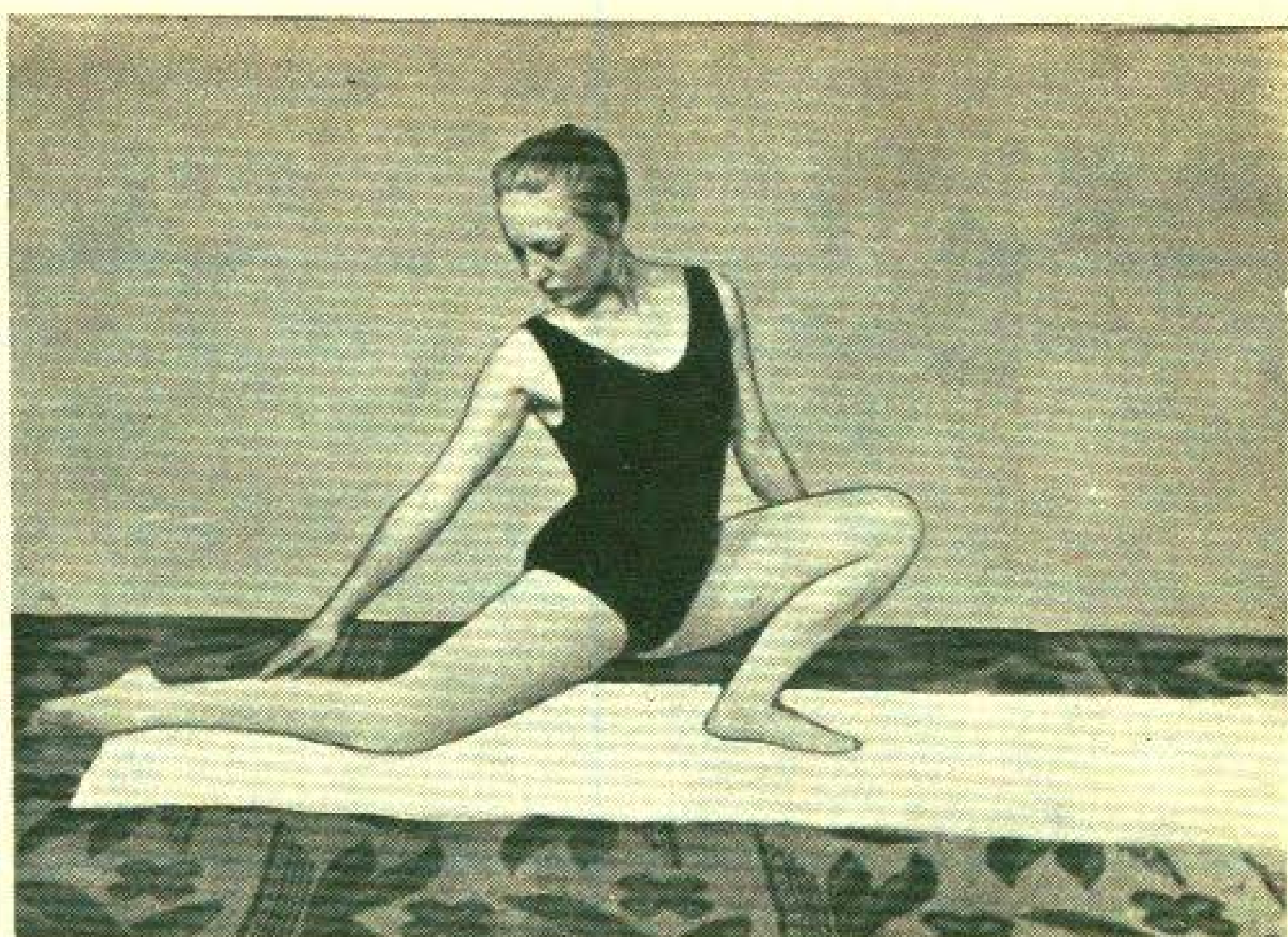


Fig. 156



Fig. 157



Fig. 158



Fig. 159



Fig. 160

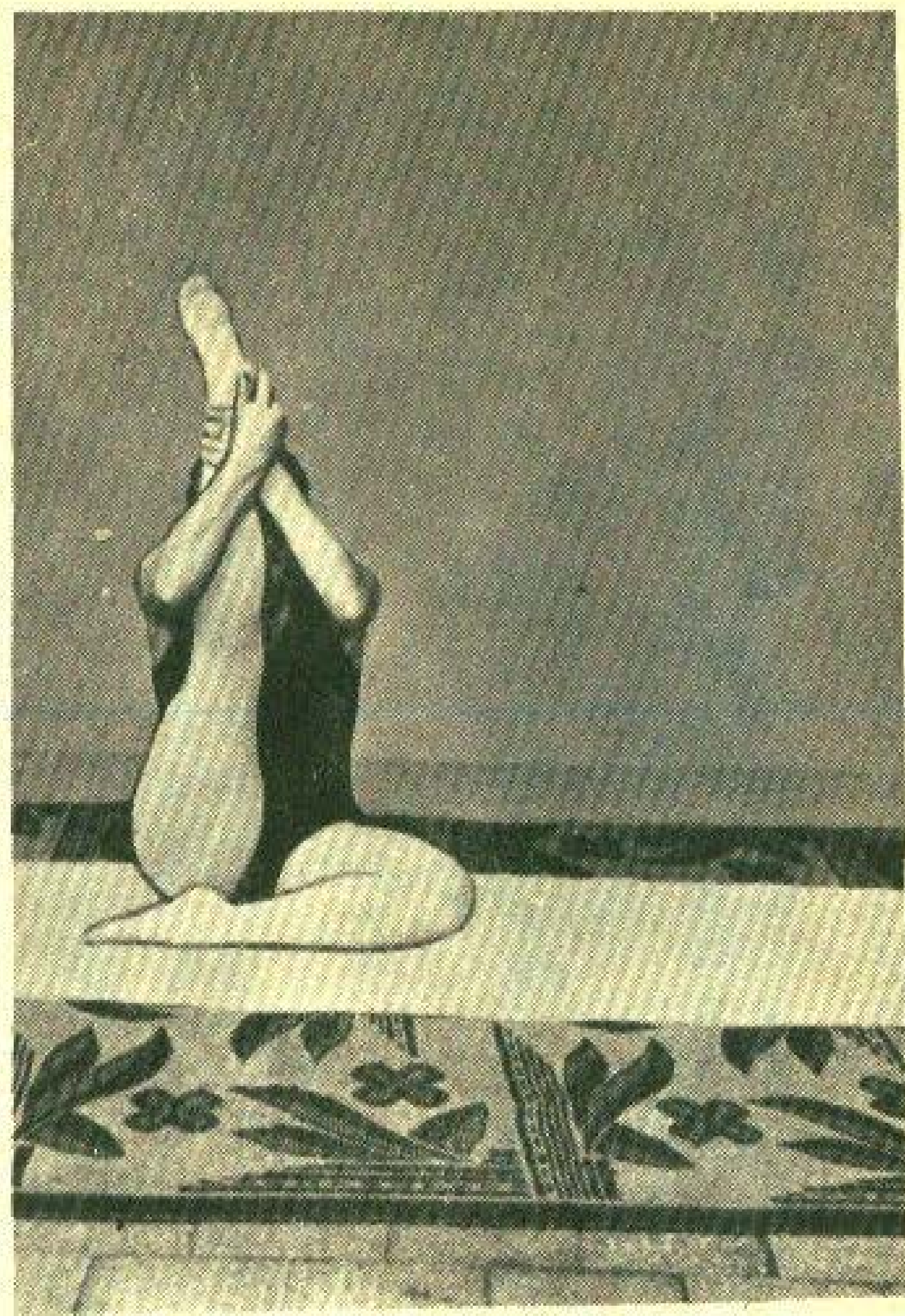


Fig. 161

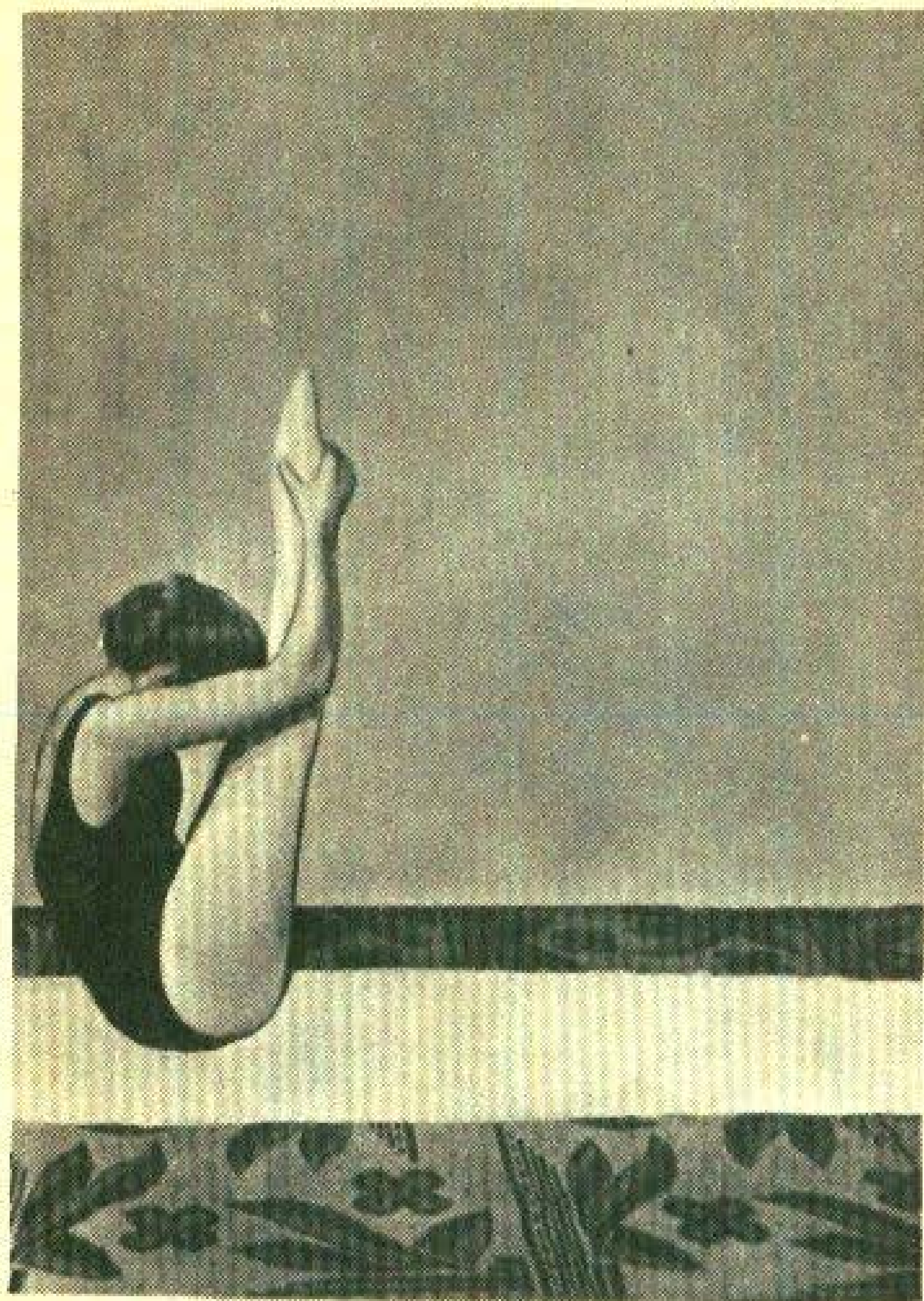


Fig. 162

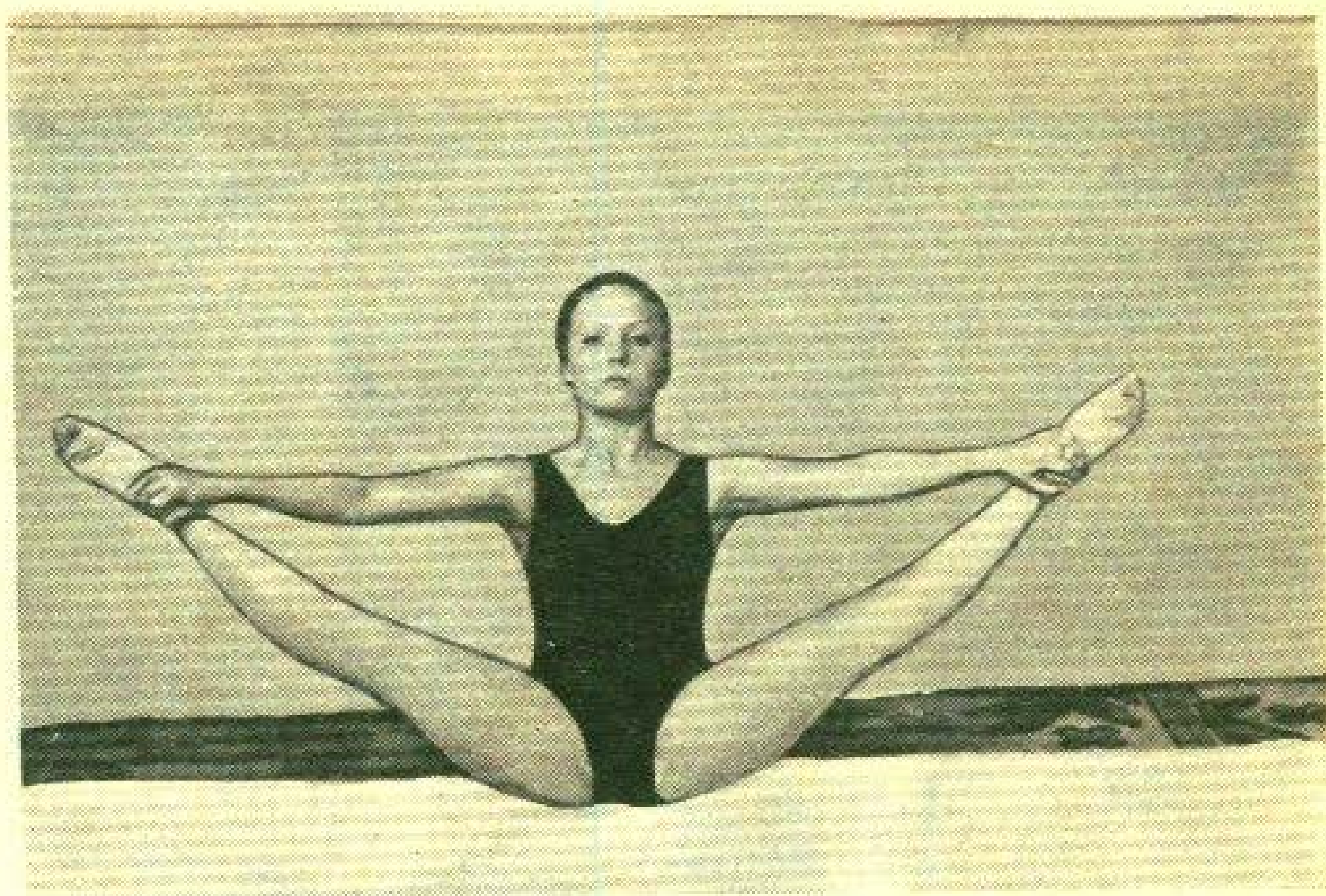


Fig. 163

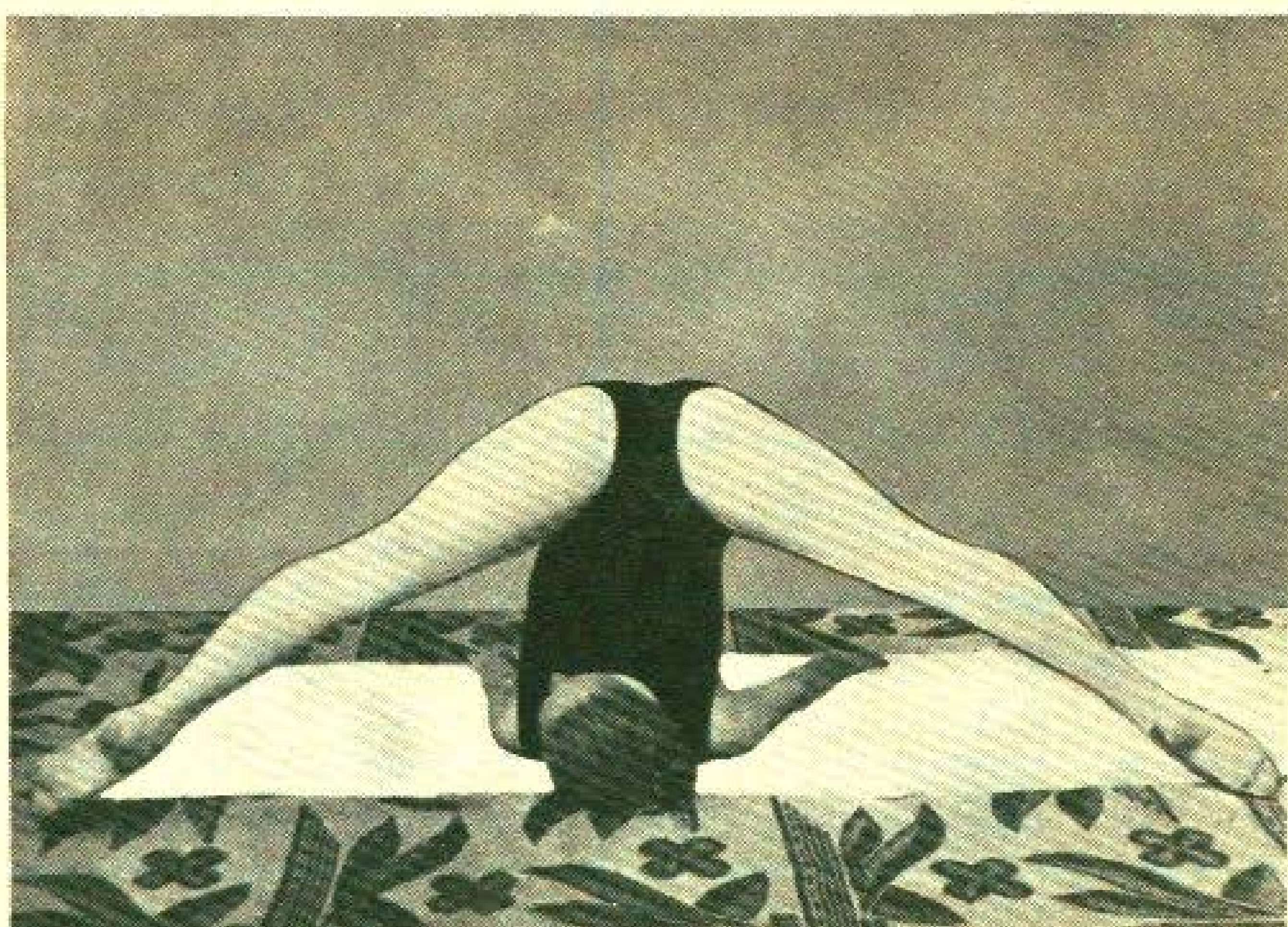


Fig. 164

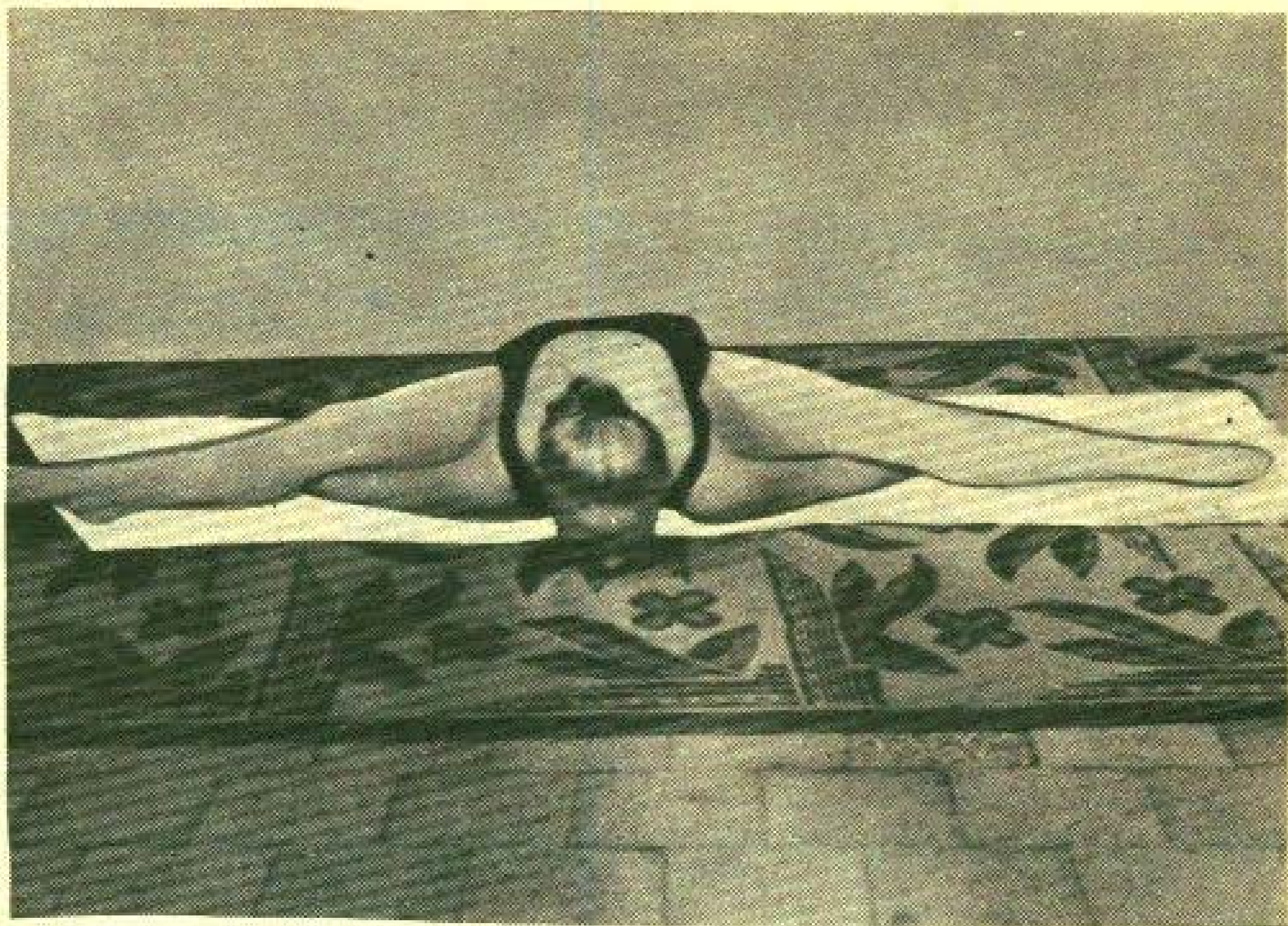


Fig. 165



Fig. 166

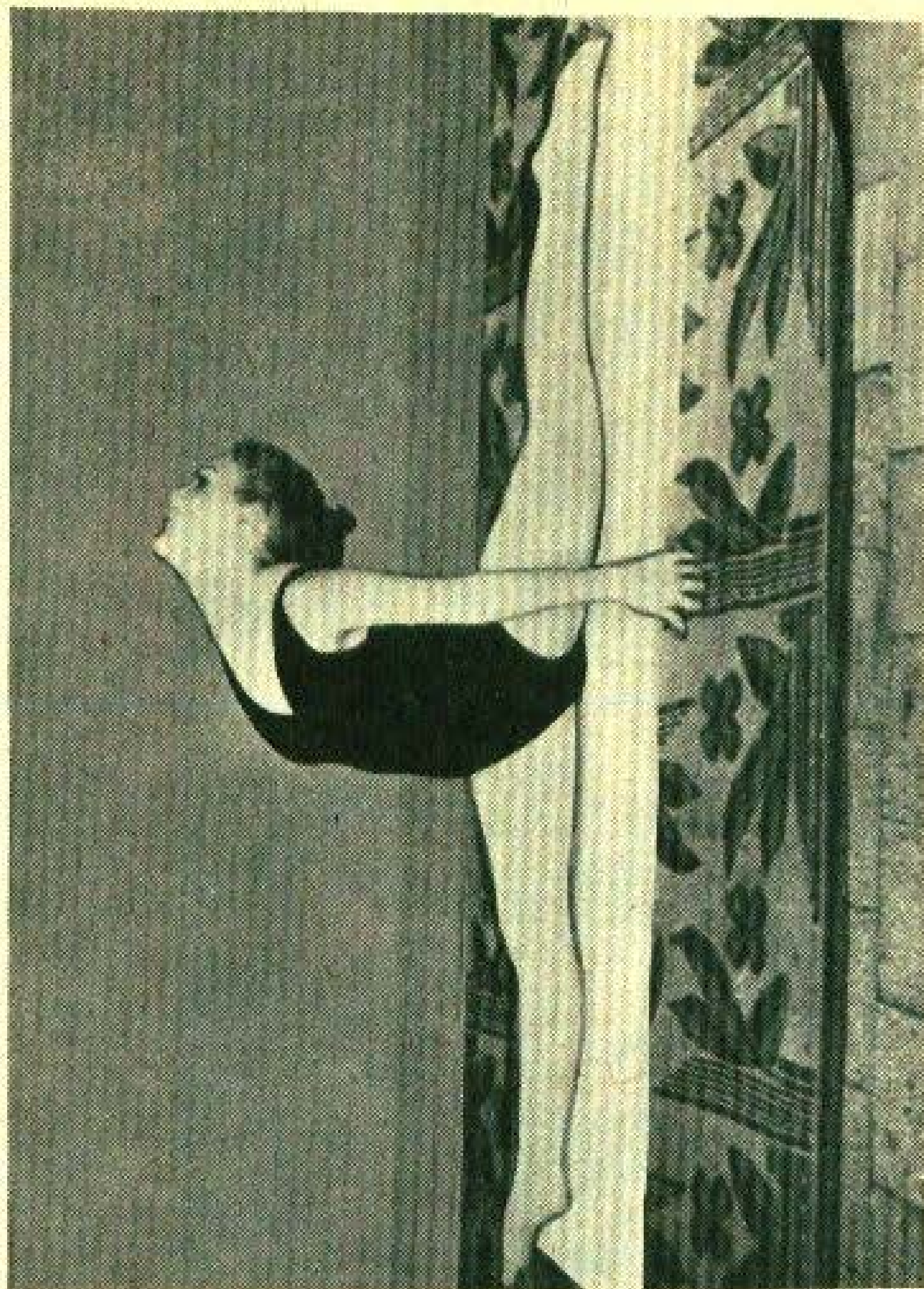


Fig. 167

● În efortul depus pentru a executa exercițiul conform naturii lui, al bioritmului personal, executantul va incepe să se cunoască.

Recomandăm tuturor ca, la început, să execute exercițiile, pînă la fig. 109 inclusiv, în ordinea indicată de noi. După ce le poate executa relativ corect, fiecare are libertatea de a selecta exercițiile după criterii personale, chiar dacă la început va acționa oarecum arbitrar. Treptat, va căpăta facultatea orientării în planul fizic, conform naturii lui. Am ales această cale întrucit cealaltă, ideală, cu prezența unui „guru", este practic, cel puțin pînă în prezent, inaccesibilă.

Exerciții respiratorii Pranayama

Inițial, exercițiile respiratorii vor fi executate in ordinea indicată de noi. Mai tîrziu, fiecare se va orienta după considerații personale. Ca durată, se va porni de la cîteva minute zilnic și se va ajunge, treptat, la 30 minute. Se va ține seamă de indicațiile organismului.

Exercițiul 1. Se ia poziția din fig. 139. Se respiră abdominal in patru timpi. În inspirație, diafragma

apasă pe intestine, iar în expirație, se contractă abdomenul. Totul se desfășoară sub control conștient. Se inspiră și se expiră profund și calm. Durata inspirațiilor și a expirațiilor este indicată de organism, inițial, exercițiul se va repeta de opt ori.

Rezultate. Provoacă o excelentă detentă nervoasă. Stimulează digestia.

Exercițiul 2. Se ia o poziție preferată (în plar orizontal sau vertical), care să permită menținerec dreaptă a coloanei. Se respiră profund și calm de cîteva ori, abdominal, în patru timpi. După o expirație adîncă, se inspiră profund, cu ridicarea umerilor la refuz, se stă în prima retenție, se expiră la fel de profund cu lăsarea umerilor cît mai mult posibil, se stă în a doua retenție etc. Durata retențiilor o indică organismul (retenția nu trebuie să obosească sau să producă o stare de enervare), inițial, exercițiul se va repeta de opt ori.

Rezultate. Oxigenare totală pulmonară odihnește inima, calmează sistemul nervos.

Exercițiul 3. Se ia poziția corpului lungit pe spate. Se închid ochii și se relaxează musculatura. Se

respiră liber abdominal, în patru timpi, de cîteva ori, apoi, în inspirație, se concentrează atenția asupra procesului respirator. În prima retenție, se așază pumnul mîinii drepte peste pumnul mîinii stîngi și, împreună, apasă pîntecul pentru a împinge în sus diafragma. În același timp, se imaginează cum aerul pătrunde treptat în întregul plămîn, începînd cu partea inferioară, apoi partea mijlocie și, în fine, partea superioară. Se pronunță mental, calm și hotărît, cuvintele: *Plămînii sînt plini cu aer.* Apăsînd mai departe pîntecul cu pumnii, se expiră lent și cît mai profund, cu contractarea cutiei toracice. În același timp, se gîndește că se îndepărtează orice stare de oboseală din organism. În a doua retenție, pumnii se desfac și mîinile se așază jos, lîngă corp. Se respiră liber, abdominal, de cîteva ori, în care timp se gîndește cum pătrunde și se înmagazinează în organism energie radiantă solară. Exercițiul se repetă de minimum șase ori. La terminare, se contractă și se relaxează de cîteva ori musculatura corpului, lucrînd pe grupe de mușchi, pornind de la cap spre picioare. Apoi, se inspiră lent și profund; în retenție, se

dau umerii înapoi, se contractă întreaga musculatură și se șade astfel cît permite organismul. După aceea, se expiră o singură dată pe gură, brusc și foarte energic. Și cu aceasta, exercițiul s-a terminat.

Rezultate. Reînviorează întreg organismul. Mărește capacitatea de muncă. Întărește memoria. Dezvoltă inteligența intuitivă. Tonifică voința.

Exercițiul 4. Este o respirație abdominală, pe cîte o nară, în doi timpi. Se inspiră inițial pe ambele nări, profund, de citeva ori, cu retenții scurte, apoi, în prima retenție, se astupă nara stîngă prin apăsare cu degetul și se expiră brusc, pe nara dreaptă. Fără retenție, se inspiră tot pe aceeași nară, dar mai puțin brusc, se astupă nara dreaptă și aceeași operație se face cu nara stîngă etc.

Rezultate. Curăță căile respiratorii și combate guturaiul. Mărește capacitatea de adaptare a organelor interne la variații mari de temperatură. Dă energie fizică și psihică. Poate fi folosit cu succes în cazul unei mari deprimări.

Exercițiul 5. Este o respirație abdominală în doi timpi. Se respiră calm, de cîteva ori, cu retenții scurte, apoi se inspiră cît se poate de lent pînă la refuz și – brusc – se expiră rapid, cu zgomot, pe nări. Abdomenul se contractă în același timp, cît se poate de mult. Durata expulzării aerului din plămîni să nu depășească o secundă. La început, exercițiul se va executa de 5–6 ori.

Rezultate. Stimulează toate funcțiile psihofizice ale organismului. Este bine să fie executat în special în perioadele de ceață. Acționează binefăcător asupra vocii, de aceea îl recomandăm în special cîntăreților.

Exercițiul 6. Este un exercițiu pectoral în doi timpi. Se respiră rapid, în forță. În inspirație, se ridică cavitatea toracică și, în expirație, se contractă. Se folosesc exclusiv căile nazale. La terminare, se va respira de 20 ori după formula 4+2+4+2 și apoi de 10 ori, după formula 2+8+2+8.
Exercițiul, executat corect, provoacă o transpirație abundentă.

Rezultate. Mărește pofta de mîncare. Vindecă gastritele, afecțiunile biliare, astmul, faringitele și anginele banale. Asigură adaptarea organismului la mari variații de temperatură.

NOTĂ. Exercițiul va fi evitat după un efort violent. Este bine ca organismul să fie odihnit. Este contraindicat pentru cei foarte nervoși sau cu inima slăbită.

Exercițiul 7. Este un exercițiu abdominal în doi timpi. În inspirație, se pronunță în gît, fără a se auzi și fără a se mișca buzele, silaba „hang", iar în expirație, în aceleași condiții, silaba „sa".

Rezultate. Organismul acumulează energie.

Exercițiul 8. Este un exercițiu abdominal in patru timpi. Inspirația este lentă, continuă și profundă. Expirația este sacadată, deci discontinuă, se execută pînă la refuz cu contractarea maximă a abdomenului. Retențiile le va indica organismul.

Rezultate. Tonifică coloana vertebrală, dă poftă de mîncare, vindecă constipațiile.

Exercițiul 9. Este un exercițiu abdominal în patru timpi. Se respiră liber abdominal de cîteva ori,

apoi se expiră pînă la refuz pentru a goli plămînul. Se inspiră viguros, sacadat, cu intermitențe scurte, pentru a obține o dilatație maximă a plămînului. Se stă în prima retenție cît permite organismul, fără a provoca oboseală, neliniște sau nervozitate și, tot așa de viguros și de sacadat, se expiră. În retenția în vacuitate, se șade mai puțin decît în prima etc.

Rezultate. Vindecă sau ameliorează tulburările cardiace și ale stomacului.

Exercițiul 10. Este un exercițiu abdominal executat în trei timpi. Lipsește retenția în vacuitate sau, mai bine zis, este atît de scurtă, încît, practic, este nulă. Ținînd coloana dreaptă, se apleacă capul pentru ca bărbia să atingă pieptul. Se inspiră lent pe amîndouă nările, se stă în retenție cît permite organismul și se expiră lent pe nara stîngă etc.

Rezultate. Vindecă afecțiunile pulmonare și astmul. Normalizează secrețiile gastrice.

Exercițiul 11. Este un exercițiu abdominal în trei timpi, asimetric, folosind numai nara dreaptă. Lip-

sește retenția în vacuitate. Apăsînd cu bărbia pieptul, se inspiră rapid și puternic pe nara dreaptă, se stă în retenție cît permite organismul, apoi se expiră pe aceeași nară.

Rezultate. Vindecă reumatismele, rinitele, nevralgiile faciale, sinuzitele.

Exercițiul 12. Este un exercițiu abdominal în trei timpi. Lipsește retenția în vacuitate. Inspirația se face pe gură, limba ținîndu-se sub formă de pîlnie (jgheab) sau întoarsă cu vîrful spre cerul gurii. Expirația se face pe nări. Inspirația, retenția și expirația vor fi cît se poate de prelungite, bineînțeles fără a forța organismul.

Rezultate. Purifică sîngele. Vindecă dischineziile biliare. Mărește rezistența la sete și foame. Dă imunitate la veninul de șarpe.

Exercițiul 13. Este un exercițiu abdominal în doi timpi și se folosește cîte o singură nară. Se inspiră lent pe nara dreaptă, se înghite saliva și se expiră sacadat (nu în forță) pe nara stîngă. Se înghite

saliva și se inspiră lent pe nara dreaptă etc. În timpul exercițiului, se concentrează atenția asupra plexului solar.

Rezultate. Mărește rezistența la bolile infecțioase. După învățătura yoghină, mărește temperatura corpului în circumstanțele care o cer și, în felul acesta, permite celui care practică respectivul exercițiu respirator performanțe neobișnuite cum ar fi aceea de a putea să stea gol în zăpadă sau pe un bloc de gheață, fără ca organismul să sufere.

Exercițiul 14. Se execută după formula I+4R+2E++4R, alternativ pe cîte o nară, în felul următor: Se apasă cu degetul nara dreaptă și se inspiră pe nara stîngă. În timpul primei retenții, se blochează ambele nări. Expirația se face pe nara dreaptă. În retenția în vacuitate, la fel, se blochează ambele nări. În continuare, calea este inversă: Se inspiră pe nara dreaptă și se expiră pe nara stîngă etc.

Rezultate. Potențează toate funcțiunile organismului.

CUPRINSUL

Bun de tipar 25.11.1975. Apărut 1975. Tiraj 58.600 ex. Coli editoriale 4,75. Coli de tipar 7,5. C. Z. pentru bibliotecile mari 796.4
C. Z. pentru bibliotecile mici 796.

Întreprinderea Poligrafică Sibiu
Str. Alba Iulia nr. 40. Sibiu
Republica Socialistă România